



ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2018年11月

- ・レッスンは完全予約制となります。WEBかお電話にて事前にご予約をお願いいたします。(077-548-3033)
- ・レッスン内容、担当の変更はWEBや館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。
別途館内掲示・HPで告知させていただきます。



	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 MIYAKO	10:30~11:30 bion ボールde エクササイズ NAOKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック CHIKAKO	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック YUKO.M	10:30~11:30 bionYOGA リンパ NORIKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック MARI
12:00	12:00~13:00 bionPILATES ベーシック AKANE	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 YUKO.K	12:00~13:00 bionYOGA フロー NAOKO	12:00~13:00 bionYOGA フロー YUKO.M	12:00~13:00 bionYOGA 美背中 NORIKO	12:00~13:00 bionYOGA 骨盤調整 MARI
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKO.K <small>男女可</small>	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック AKANE	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット MICHIE	13:30~14:30 bion de ダイエット NAOMI	13:30~14:30 bionYOGA 美腸 NAOMI	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 担当者は別枠記載
15:00	ご案内 11/17 (土) 15:00~16:00 ホットフラ 担当:カピオレファkyon 11/23 (金・祝) 15:00~16:00 ストレッチ&リセット 担当:MICHIE ※11/3・11/23は祝日の為19:00までの営業となります。				15:00~16:00 bionPILATES ベーシック YUKO.M	15:00~16:00 bionYOGA 美腸 担当者は別枠記載
16:30	16:30~17:30 溶岩浴 フリー利用	16:30~17:30 溶岩浴 フリー利用 <small>男女可</small>	16:30~17:30 溶岩浴 フリー利用	16:30~17:30 溶岩浴 フリー利用 <small>男女可</small>	16:30~17:30 bionYOGA リンパ MICHIRU	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック NAOKO <small>男女可</small>
18:00	溶岩浴へのご参加は通常レッスン同様にご予約が必要です。 ご好評につき、11月も1時間1,080円(消費税込)でご利用可能です！					
18:25	18:25~19:25 bionストレッチ &リセット ASAKO	18:25~19:25 bionストレッチ &ビューティ SHINA	18:25~19:25 bionYOGA リラックス MICHIRU	18:25~19:25 bionPILATES ベーシック YUKO.S	18:15~19:15 bionYOGA リラックス NAOMI <small>男女可</small>	
19:45	19:45~20:45 bion de ダイエット ASAKO	19:45~20:45 bionYOGA リラックス RIE	19:45~20:45 bionYOGA リンパ YUKO.K	19:45~20:45 bionYOGA 美腸 MIYAKO	19:45~20:45 bionYOGA 美腸 MASUMI	11月(日)担当者 13:30~14:30 15:00~16:00 4日 NATSUKO 11日 NATSUKO 18日 NATSUKO 25日 MASUMI
21:15	21:15~22:15 bionYOGA リラックス MIEKO	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック AKANE	21:15~22:15 bionYOGA 美腸 YUKO.K <small>男女可</small>	21:15~22:15 bionYOGA リンパ MIEKO		
23:00	※「bion YOGA デトックス」は今年5月より「bion YOGA 美腸」に名称が変わりました。					

 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。
 黒枠のクラスは男性も参加可能なクラスです。