

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2019年1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。

～イベントレッスンのお知らせ～
ホットフラダンスvol.2 開催決定!!
 1/26 (土) 15:00～16:00



	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 美脚・美尻 YUKO.K	NEW 12:00～13:00 bion de おなか痩せ YOGA NAOKO	12:00～13:00 bionYOGA フロー YUKO.M	NEW 12:00～13:00 bionYOGA 姿勢改善 MICHIRU	12:00～13:00 bionYOGA 骨盤調整 MARI
13:00					1月限定 レッスン	
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	NEW 15:00～16:00 bion de おなか痩せ YOGA YUKO.K	NEW 15:00～16:00 bionストレッチ &リセット HIROMI <small>男女可</small>	NEW レッスン ・おなか痩せ ・ホットカキラ 新年は1/4より 営業開始です。	NEW 15:00～16:00 ホットカキラ RISA <small>男女可</small>	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
16:00		NEW FACE!!				
16:30	16:30～17:30 溶岩浴	16:30～17:30 溶岩浴 <small>男女可</small>	16:30～17:30 溶岩浴	16:30～17:30 溶岩浴 <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、1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	NEW 18:25～19:25 bionYOGA リラックス MASUMI	NEW 18:25～19:25 bionPILATES ベーシック MASUMI	18:15～19:15 bionYOGA リラックス NAOMI <small>男女可</small>	1月(日)担当者 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00 6日①②NATSUKO 13日①②MASUMI 20日①MICHIRU ②NAOKO 27日①②NATSUKO
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	
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 美脚・美尻 YUKO.K <small>男女可</small>	21:15～22:15 bionYOGA リンパ MIEKO		
※「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。