

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2019年2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。 **NEWレッスンのご案内**
- ・毎週月曜日は定休日となります。 **・ダイエットvol.2 パージョンアップして登場!!**
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。 **・bion de スタート：初めての方や、久しぶりにご利用される方におすすめ♪基礎・基本を中心に安心してご参加出来ます☆**



	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 美脚・美尻 YUKO.K	12:00~13:00 bion de おなか痩せ YOGA NAOKO	NEW 12:00~13:00 bionYOGA リラックス YUKO.M	NEW 12:00~13:00 bion de スタート MICHIRU	12:00~13:00 bionYOGA 骨盤調整 MARI
13:30	NEW 13:30~14:30 bion de スタート YUKO.K 男女可	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	15:00~16:00 bion de おなか痩せ YOGA YUKO.K	NEW 15:00~16:00 bion de スタート HIROMI 男女可		15:00~16:00 ホットカキラ RISA 男女可	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	16:30~17:30 溶岩浴 男女可	16:30~17:30 溶岩浴	16:30~17:30 溶岩浴 男女可	16:30~17:30 bionYOGA リンパ MICHIRU	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック NAOKO 男女可
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			18:15~19:15 bionYOGA リラックス NAOMI 男女可	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 2月(日)担当者 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 3日①MICHIRU ②NAOKO 10日①MASUMI ②NATSUKO 17日①②MASUMI 24日①MICHIE ②NATSUKO </div>
19:45	NEW 19:45~20:45 bion de ダイエットvol.2 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 男女可	21:15~22:15 bionYOGA リンパ MIEKO		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ※「bion YOGA デトックス」は昨年5月より「bion YOGA 美腸」に名称が変わりました。 </div>						

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。