



ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2019年4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。 **・コアボディ 体幹トレーニングを中心としたレッスンです。カラダの軸を意識した引き締めにもチャレンジ!!**
 - ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。 **4月末からのGWスケジュールは決まり次第ご案内致します。**
- 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	NEW 10:30~11:30 bionYOGA コアボディ NATSUKO	10:30~11:30 bionYOGA リンパ NORIKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック MARI
11:00						
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 bionストレッチ &リセット NATSUKO	12:00~13:00 ピギナースYOGA MICHIRU	12:00~13:00 bionYOGA 骨盤調整 MARI
13:00						
13:30	13:30~14:30 YOGA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
14:00						
15:00	15:00~16:00 bion de おなか痩せ YOGA YUKO.K	15:00~16:00 ピギナース ストレッチ HIROMI <small>男女可</small>		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						
16:30	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム <small>男女可</small>	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム <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>
17:00						
18:00	溶岩浴はbion溶岩フリータイムへ名称を変更致します。ご参加は通常レッスン同様にご予約が必要です。1時間1,080円(消費税込)でご利用可能です!					
18:30	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 &リセット NATSUKO	18:25~19:25 bion溶岩 フリータイム <small>男女可</small>	18:25~19:25 bion溶岩 フリータイム	18:15~19:15 bionYOGA リラックス NAOMI <small>男女可</small>	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;"> 4月(日)担当者 ①13:30~14:30 ②15:00~16:00 7日①MICHIRU ②NAOKO 14日①NATSUKO 21日①MICHIE 28日①②MASUMI </div>
19:00	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	
20:00						
21:00	21:15~22:15 bionYOGA リラックス MIEKO	NEW 21:15~22:15 bionPILATES ベーシック MASUMI	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		
22:00						
23:00	<div style="border: 1px solid purple; border-radius: 10px; padding: 5px;"> ※毎月リリースしている為、前月とレッスン内容・インストラクターが変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。 </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。