

# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2025年12月

TEL 077-548-3033

レッスン15分前入室可

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
10:00							10:00
:30							:30
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion ボールdeエクササイズ 【強度：★★~★★★】 前田 ひろみ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bionYOGA リンパ 【強度：★】 木本 ゆうこ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 吉川 ゆうほ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	11:00
:30							:30
12:00	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティー 【強度：★】 西田 ゆい	12:00~13:00 bionYOGAリラックス 〜アーユルヴェーダ〜 【強度：★】 三好 りさ	12:00~13:00 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる	12:00
:30							:30
13:00							13:00
:30							:30
14:00	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック 【強度：★~★★】 寺田 あんな	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 松本 みちえ	13:30~14:30 bion 姿勢改善YOGA 【強度：★~★★】 廣重 まり	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bionやさしい ダイエット 【強度：★~★★】 西山 あさこ	14:00
:30							:30
15:00							15:00
:30		15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 【強度：★~★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bion de ダイエット 【強度：★★~★★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 野上 ゆきこ	15:00~16:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	15:00~16:00 Weekly Lesson 詳細は下記をご覧ください	15:00
:30							:30
16:00							16:00
:30							:30
17:00	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	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる	16:40~17:40 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	16:30~17:30 【隔週レッスン】 奇数週：宮澤 りょうこ 偶数週：吉羽 ちかこ	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	17:00
:30					奇数週：YOGAリンパ 偶数週：PILATESベーシック		:30
18:00	18:00~19:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 西山 あさこ					<div>日曜日 Weekly Lesson 15:00~16:00 7日 bion 引締めYOGA 木本 ゆうこ 14日 bion ハタヨガ 宮本 みやこ 21日 bion ストレッチ &amp;リセット 松本 みちえ 28日 bion YOGAフロー 宮本 みやこ</div>	18:00
:30		18:25~19:25 bionYOGA シェイプ 【強度：★★】 宮澤 りょうこ		18:10~19:10 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:15~19:15 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 廣重 まり		:30
19:00			18:40~19:40 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 吉羽 ちかこ				:30
:30	19:30~20:30 bion de ダイエットVo.1 【強度：★★~★★★】 西山 あさこ	19:45~20:45 bionYOGA リラックス 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	20:00~21:00 bion de ダイエット 【強度：★★~★★★】 吉羽 ちかこ	期間限定レッスン			:30
20:00				20:00~21:00 bion筋膜ケア& ヨガ 【強度：★~★★】 足立 みえこ	19:40~20:40 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 秋山 のりこ		20:00
:30						:30	
21:00	21:00~22:00 【隔週レッスン】 奇数週：YOGAリンパ 偶数週：ダイエットYOGA 足立 みえこ	21:15~22:15 bionヨガ棒deリリース &PILATES(定員12名) 【強度：★★】 1・2・3週目実施秋山 のりこ	21:15~22:15 bionYOGA リラックス 【強度：★】 秋山 のりこ	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 松本 みちえ		21:00	
:30						:30	
22:00							22:00
:30							:30
23:00			⚠ 時間・担当・内容変更				23:00