

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2024年11月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて受付しております。
- 無断キャンセルは1回分自動消化となります。キャンセルはマイページからお願いいたします。
マンスリーフリー（1日2回、1日1回）のお客様の場合はフロントにてキャンセル料1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- 毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当変更はWEBでお知らせします。
- 2週間先までのご予約が可能です。その後は1日ずつ公開となります。

※スタジオへのご入室の際は、会話はお控えください。

※座席の移動についてインストラクターの指示があるまでは お客様間でのやり取りはお控えください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00						
	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 RIE	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	NEW 10:30~11:30 bion YOGA 美腸 Aya.I	NEW 10:30~11:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック MOYU	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUZU
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	NEW 12:00~13:00 bion ストレッチ &せなか Aya.I	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUZU	12:00~13:00 bion お腹痩せ YOGA TSUGUKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUZU
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	13:30~14:30 滝汗でメリハリ BODY AKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	13:30~14:30 猫背改善 ストレッチヨガ YUZU	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI
15:00	15:00~16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00~16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI	15:00~16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00~16:00 bion YOGA リラックス Aya.I	15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUKI
16:30	16:30~17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30~17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30~17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30~17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	NEW 16:30~17:30 bion PILATES 美脚 WAKANA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
18:00	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #f8d7da;"> 6日、20日 担当：YUMIKO 13日、27日 1本目：Satomi 2本目：SHU </div>			18:20~19:20 パタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス SATSUKI	18:00~19:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	
19:00						
19:30	19:30~20:30 bion PILATES ベーシック MIYABI	19:30~20:30 bion YOGA 美背中 sachie	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック	19:40~20:40 bion ストレッチ &リセット SATSUKI	20:00 DOOR CLOSE	
21:00	21:00~22:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	21:00~22:00 女性ホルモン活性化 YOGA TSUGUKO	21:00~22:00 快眠YOGA リラックス	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00 DOOR CLOSE	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

《営業時間》 月～金 10:00～23:00
土 9:00～21:00
日・祝日 9:00～20:00

《定休日》 毎週木曜日