

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2024年12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	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 Aya.I	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	12:00~13:00 bion ストレッチ & せなか Aya.I	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA リラックス Rina	<b>12:00~13:00 bion お腹痩せ YOGA TSUGUKO</b>	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	<b>13:30~14:30 滝汗でメリハリ BODY AKIKO</b>	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA 美背中 Rina	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	<b>NEW</b> 16:30~17:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
18:00	<b>4日、18日</b> 担当：YUMIKO <b>11日、25日</b> 担当：1本目Satomi 2本目SHU			18:20~19:20 ベタ腹・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		
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

