

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2025年1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	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 EMI
11:00						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	<b>NEW</b> 限定レッスン 12:00~13:00 美メイク&ストレッチ AKIKO	<b>NEW</b> 限定レッスン 12:00~13:00 美メイク& リラックスYOGA Aya.I	12:00~13:00 bion YOGA リラックス Rina	12:00~13:00 bion お腹痩せ YOGA TSUGUKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA ベーシック EMI
13:00						
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 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
14:00						
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
16:00						
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> 限定レッスン 16:30~17:30 美メイク&ストレッチ WAKANA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
17:00						
18:00		15日、29日 担当：YUMIKO 8日、22日 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		
20:00						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	
22:00						
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