

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2025年4月～6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)をお支払いいただけます。
- 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。

※『溶岩deごろん』の時間は、当クラブの都合によりクローズになる場合もございます。予めご了承ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00						
	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ Satomi	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.l	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 EMI
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 YUMIKO	<b>NEW</b> 限定レッスン 12:00~13:00 快眠YOGAリラックス Aya.l	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> 限定レッスン 12:00~13:00 よくばりビューティ YOGA EMI
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	<b>NEW</b> 限定レッスン 13:30~14:30 よくばりビューティ YOGA Rina	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI
14:30						
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.l	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> 16:30~17:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
17:30						
18:00					18:00~19:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	
18:30				18:20~19:20 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス SATSUKI		
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 フロー YUMIKO ※奇数週のみ	19:40~20:40 bion ストレッチ &リセット SATSUKI		
20:00						20:00 DOOR CLOSE
21:00	<b>NEW</b> 限定レッスン 21:00~22:00 よくばりビューティ YOGA EMI	21:00~22:00 女性ホルモン活性化 YOGA TSUGUKO	21:00~22:00 bion YOGA リラックス YUMIKO	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI		
21:30						
22:00						
22:30						
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