

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2024年 5月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願いいたします。
- 毎週月曜日は定休日になります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示、ホームページでご案内させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30				4月~6月限定		
11:00	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ TOMOKA	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 bion YOGA フェイシャルヨガ &ボディデザイン Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
12:00						
12:30	NEW 12:15~13:15 bion 首こり肩こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15~13:15 bion PILATES ベーシック RIE	12:15~13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bion YOGA エナジー ASUKA	
13:00						12:45~13:45 週替わり レッスン ange
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いませぬ	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	
15:00		4月~6月限定				14:30~15:30 週替わり レッスン ange
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 フェイシャルヨガ &ボディデザイン Chika	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30~16:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00~17:00 bion YOGA 骨盤調整 AYA	
17:00	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>(日) 12:45~13:45 1.3.5週目/フローYOGA 2.4週目/シェイプYOGA</p> <p>(日) 14:30~15:30 1.3.5週目/肩こり首こりスッキリYOGA 2.4週目/美脚&美尻YOGA</p> </div>					16:30~17:30 bion YOGA リラククス MAYO
18:00						NEW 18:00~19:00 bion YOGA リラククス YOKO
19:00	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック MAKI	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	19:00~20:00 bion YOGA シェイプ HIROKO	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
21:00	20:30~21:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	20:30~21:30 bion de ダイエット MAKI	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー HIROKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE		
22:00						
23:00						



今月から内容または担当者または時間が変更になったクラスです。



青枠のクラスは他に比べて、運動量の多く激しいクラスです。
暑い環境に慣れていない方のご参加はご遠慮下さい。