

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2024年12月

**年末年始休館**  
12月30日(月)~1月3日(金)


- 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。

ご利用にあたって

- ◆ レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。
- ◆ レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
- ※ 土日祝 最終レッスンは、レッスン終了後閉館時間までにチェックアウトをお願いします。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
				10月~12月限定		
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 筋膜ボールケア &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
11:00						
12:00						
12:30	12:15~13:15 bion 肩こり首こり 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	12:45~13:45 週替わり レッスン ange
13:00						
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 ません	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30~15:30 週替わり レッスン ange
15:00		10月~12月限定				
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 フェイシャルヨガ &筋膜ボールケア 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	<b>NEW</b> 16:00~17:00 bion ストレッチ &ビューティー MINORI	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
16:00			<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px;">                     (日) 12:45~13:45 1.3.5週目/bion YOGA フロー 2.4週目/bion YOGA シェイプ                       (日) 14:30~15:30 1.3.5週目/bion YOGA美脚&amp;美尻 2.4週目/bion 肩こり首こりスッキリYOGA                 </div>			
17:00						
18:00				18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO	18:15~19:15 bion YOGA ベーシック MAYO	
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 de ダイエット HIROKO	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
20:00		<b>NEW</b>			20:00 DOOR CLOSE	
20:30	20:30~21:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	20:30~21:30 滝汗でメリハリ BODY 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		
21:00						
22:00						
23:00						

**NEW** 今月から内容または担当者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。