

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 GOLDEN WEEK LESSON SCHEDULE

- ・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。 TEL : 047-401-2828
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・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・HPで告知させていただきます。

	4/30 (TUE)	5/1 (WED)	5/2 (THU)	5/3 (FRI)	5/4 (SAT)	5/5 (SUN)
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
:30						
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MASAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUMIKO.M	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMIKO.M	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 SATOMI	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック MAKI	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA MIYUKI
:30						
13:00						
:30						
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMOKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック EMI	13:30~14:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	13:30~14:30 bion de お腹痩せYOGA EMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ATSUKO.K	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック CHIAKI
:30						
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット SATOMI	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KOHARU	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO.I	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック AKIKO.I	15:00~16:00 bion バレエBeauty MINORI	15:00~16:00 bion YOGA シェイプ CHIAKI
:30						
16:00						
:30						
17:00	16:30~17:30 bion de お腹痩せYOGA ATSUKO.K	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 SAORI	16:30~17:30 bion de ダイエット AKIKO.I	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 定員各8名	16:30~17:30 bion ボール de エクササイズ HARUKA	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI
:30						
18:00	18:00~19:00 bion YOGA リラックス ATSUKO.K	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YUMIKO.K	18:00~19:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	18:00~19:00 快眠YOGA RIO	18:00~19:00 bion YOGA シェイプ TADA.H	18:00~19:00 bion de ダイエット SATOMI
:30						
19:00						
:30						
20:00	20:00 DOOR CLOSE					



～月会費制はじめました～

月2 5,400円 (2,700円/回)

月4 9,180円 (2,295円/回)

月8 14,040円 (1,755円/回)

★利用開始月 (4月～7月) が選べます！  
4月にお手続きをいただいた方には…

- ①事務手数料 (通常3,240円) が無料
  - ②サービスチケット2枚プレゼント
  - ③水素水2ヶ月無料 (ボトルつき)
- 詳しくはフロントまで(\*^\_^\*) ♪



**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いクラスです。初めての方はご注意ください。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion