

# ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2025年1月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・LINEメニュー「代行・休講情報」にて掲載させていただきます。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。



ホームページ



予約サイト

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	~レッスン開催のご案内~ ・スタジオ内へのご入室は <b>レッスン開始15分前</b> からになります。 レッスン中、体調がすぐれない際はスタジオから出て休憩していただくことも可能です。 ・ <b>赤枠</b> のレッスンは前月のプログラムから変わった箇所です。					
9:00	10:00 DOOR OPEN					
9:30						
10:00						
10:30	10:30~11:30 ボール de PILATES TOMOKO	10:30~11:30 moon yoga ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ AYUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Sachie
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO	12:00~13:00 bion de ダイエット Kiyoko	12:00~13:00 bion YOGA リラックス ASAMI	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 AYUMI	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YOKO.D	13:30~14:30 bion YOGA リラックス Kiyoko	13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMOKO.K	13:30~14:30 moon yoga SHIZUKA	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リンパ YOKO.D	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKI	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO.K	15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA SHIZUKA	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ASAMI
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 AYUMI	16:30~17:30 bion YOGA リンパ YUKI	16:30~17:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります	16:30~17:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります	16:30~17:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	16:30~17:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S
17:00						
17:30						
18:00	18:00~19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります	18:00~19:00 bionストレッチ &骨盤 YOKO.S	18:00~19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります	18:10~19:10 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YUMI	18:10~19:10 bion ストレッチ &骨盤 YUMI	18:00~19:00 bionストレッチ &リセット YOKO.S
18:30						
19:00						
19:30	19:30~20:30 bion PILATES ベーシック Kiyo	19:30~20:30 キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ YOKO.S	19:30~20:30 bion YOGA リラックス Sachie	19:40~20:40 bionストレッチ &せなか YOKO.S	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 bion ストレッチ &ビューティ Kiyo	21:00~22:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) マンスリーフリーの方は無料 ※入室は5分前になります	21:00~22:00 bion YOGA 美腸 Sachie	21:10~22:10 bion de ダイエット YOKO.S		
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

