

ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2026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。
- ・予約公開：毎朝AM7:00～（当日含め14日分が公開）



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～					
9:00					9:00
:30					:30
10:00			10:00 DOOR OPEN		10:00
:30	★期間限定★	ご好評につき継続！			:30
11:00	10:30～11:30 ポール de PILATES TOMOKO	10:30～11:30 開運ヨガ ASAMI	10:30～11:30 ほぐして整える 筋膜ケア YOGA ASAMI	10:30～11:30 bion YOGA リンパ AYUMI	10:30～11:30 bion ストレッチ &ピューティ TOMOKO
:30					:30
12:00	12:00～13:00 bion PILATES ベースィック TOMOKO	12:00～13:00 bion de お腹痩せ YOGA Kiyoko	12:00～13:00 bion YOGA リラックス ASAMI	12:00～13:00 bion YOGA ベースィック AYUMI	12:00～13:00 bion PILATES 美脚 TOMOKO
:30					:30
13:00				★期間限定★	13:00
:30					:30
14:00	13:30～14:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	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 開運ヨガ TOMOKO.K	13:30～14:30 bion YOGA リラックス SHIZUKA
:30					:30
15:00	15:00～16:00 bion YOGA ベースィック AYUMI	15:00～16:00 bion ストレッチ &ピューティ YUKI	15:00～16:00 bion ストレッチ &リセット TOMOKO	15:00～16:00 bion YOGA 美脚・美尻 TOMOKO.K	15:00～16:00 YOGA エナジー SHIZUKA
:30					:30
16:00					16:00
:30					:30
17:00	16:30～17:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	16:30～17:30 bion YOGA ベースィック YUKI	16:30～17:30 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※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) ※入室は5分前になります	16:30～17:30 bion PILATES ベースィック SHIZUKA
:30					:30
18:00	18:00～19:00 bion de お腹痩せ YOGA YOKO.D	18:00～19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	18:00～19:00 溶岩deごろん 1時間:1,650円(税込) ※入室は5分前になります	18:10～19:10 キック&パンチ de 滲汗シェイプアップ YUMI	18:10～19:10 bion ストレッチ &骨盤 YUMI
:30					18:00
19:00					:30
:30					19:00
20:00	19:30～20:30 ポールde エクササイズ MISAKI	19:30～20:30 キック&パンチ de 滲汗シェイプアップ 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
:30					20:00
21:00		ご好評につき継続！			
:30					
22:00	21:00～22:00 bion YOGA ベースィック MISAKI	21:00～22:00 ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ YOKO.S	21:00～22:00 bion YOGA 美腸 Sachie	21:10～22:10 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.S	
:30					
23:00					23:00 DOOR CLOSE

ホットヨガ
スタジオ **美温**
bion