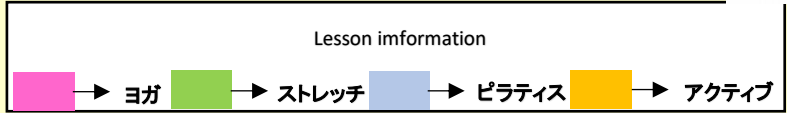


# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2021年11月

【FIAガイドライン(新型コロナウイルス感染症対策)に基づき、下記の確認をお願いいたします。】

- ◆レッスンはマスク等の着用をお願いいたします。(慣れるまで強度低めのレッスン参加からオススメいたします。)
- ◆参加者同士の間隔を十分に確保するため、人数を制限させていただきます。 **定員⇒12名**
- ◆webでのレッスン予約はレッスン開始1時間前までとさせていただきます。 **※前日20時時点でご予約0名の場合は中止とさせていただきます。**
- ◆入退室の際は、消毒のご協力をお願いいたします。
- ◆レッスン開始の5分前入室をお願いいたします。
- ◆レッスン中、15分に1度の換気を実施させていただきます。
- ◆レッスン中は、十分な水分補給をお願いいたします。



	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion ボールdeエクササイズ 【強度：★★】 前田 ひろみ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック 【強度：★★★】 森井 ゆうこ	10:30~11:30 bionYOGA リンパ 【強度：★】 東洲 のりこ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 林 まり
12:00	12:00~13:00 bion de 体幹エクササイズ 【強度：★】 松本 よしみ	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 前田 ひろみ	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA 【強度：★★★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bion入門PILATES 【強度：★】 森井 ゆうこ	期間限定レッスン	12:00~13:00 bion ボールdeエクササイズ 【強度：★★★】 大石 まお
13:30	13:30~14:30 bionYOGA シェイプ 【強度：★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bion de ベーシック 【強度：★】 山村 みちる	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 松本 みちえ	13:30~14:30 bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	13:30~14:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 成田 なおみ	時間変更
火・水・木曜日 13:30~14:30 少人数(5名)クラスとなります。						
15:00	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 南部 たかこ	15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 【強度：★★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bion de ダイエット 【強度：★★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック 【強度：★★★】 松本 みちえ	15:00~16:00 bion de ダイエット 【強度：★★】 川田 かよこ	15:00~16:00 Weekly lesson 詳細は下記をごらんください
16:30	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 東洲 のりこ	16:30~17:00 bion30min ワークアウト	期間限定レッスン	16:30~17:00 bion30min ワークアウト	16:30~17:30 bionYOGA 美姿勢 【強度：★★★】 山村 みちる	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★】 宮澤 りょうこ
18:00	18:00~19:00 bion 調整&ストレッチ 【強度：★】 西山 あさこ	17:10~18:10 bion溶岩 フリータイム	18:00~19:30 bion溶岩 フリータイム	18:00~19:00 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:15~19:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★★】 成田 なおみ	日曜weeklyレッス ン ①15:00~16:00 7日 ストレッチ&ビューティー 谷口 なな 14日 bionYOGAリラックス 木本 ゆうこ 21日 bion de シェイプ 松本 みちえ 28日 疲労回復YOGA 山村 みちる
19:30	19:30~20:30 bion de ダイエットVo1 【強度：★★】 西山 あさこ	18:25~19:25 bion YOGA美脚・美尻 【強度：★】 宮澤 りょうこ	20:00~21:00 bion de ダイエット 【強度：★★】 成田 なおみ	19:30~20:30 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 足立 みえこ	19:45~20:45 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 隔週	
21:00	期間限定レッスン	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★★】 立川 ますみ	21:30~22:00 bion30min ワークアウト	インストラクター・ 開始時間変更	6・20日 立川 ますみ 13日・27日 林 まり	
21:00	21:00~22:00 女性ホルモン活性化 YOGA 【強度：★★】 足立 みえこ			21:15~22:15 bionYOGA リンパ 【強度：★】 足立 みえこ		
23:00	内容変更・代行・やむを得ず休講となる場合もございます。その際はHP等でご案内させていただきます。					

予約サイトはこちら⇒