

# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2024年12月

TEL 077-548-3033

レッスン15分入室可

	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 bionYOGA リンパ 【強度：★~★★】 木本 ゆうこ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 吉川 ゆうほ	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる
12:00				期間限定レッスン		
12:30	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティー 【強度：★】 西田 ゆい	12:00~13:00 bion de KaQiLa 【強度：★】 三好 りさ	12:00~13:00 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	12:00~13:00 bion おなか痩せ YOGA 【強度：★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 木本 ゆうこ	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる
13:30	期間限定レッスン					
14:00	13:30~14:30 bion おなか痩せ YOGA 【強度：★★】 寺田 あんな	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】 森井 ゆうこ	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 吉川 ゆうほ	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 山村 みちる	13:30~14:30 bion de ダイエットVo.1 【強度：★★★~★★★★】 西山 あさこ
15:00		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 bionYOGA リラックス 【強度：★】 野上 ゆきこ	15:00~16:00 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	15:00~16:00 Weekly Lesson 詳細は下記ご覧ください
16:00						
17:00	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 【強度：★】 山村 みちる	16:40~17:40 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 山村 みちる	16:30~17:30 【隔週レッスン】 奇数週：宮澤 りょうこ 偶数週：吉羽 ちかこ	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ストレッチ &リセット 【強度：★】 西山 あさこ	18:25~19:25 bionYOGA シェイプ 【強度：★★】 宮澤 りょうこ	18:40~19:40 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 吉羽 ちかこ	18:10~19:10 肩こり首こりスッキリ YOGA 【強度：★】 宮澤 りょうこ	18:15~19:15 bionYOGA 骨盤調整 【強度：★~★★】 廣重 まり	男性可 日曜日 Weekly Lesson 15:00~16:00 1日 bion ヨガ棒 秋山 のりこ 8日 bion ハタYOGA 宮本 みやこ 15日 bion de ヨガ棒 秋山 のりこ 22日 bion YOGA美腸 宮本 みやこ 29日 bion 年末身体 整えYOGA 木本 ゆうこ
19:00						
19:30	19:30~20:30 bion de ダイエットVo.1 【強度：★★★~★★★★】 西山 あさこ	19:45~20:45 bionYOGA リラックス 【強度：★~★★】 宮澤 りょうこ	20:00~21:00 bion de ダイエット 【強度：★★★~★★★★】 吉羽 ちかこ	20:00~21:00 bionYOGA 美腸 【強度：★★】 足立 みえこ	19:45~20:45 bionYOGA ベーシック 【強度：★~★★】 秋山 のりこ	
20:00						
21:00	21:00~22:00 【隔週レッスン】 奇数週：YOGAリンパ 偶数週：ダイエットYOGA 足立 みえこ 男性可	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック 【強度：★★】	21:15~22:15 bionYOGA リラックス 【強度：★】 秋山 のりこ	21:15~22:15 bionストレッチ &リセット 【強度：★】 田口 しょうこ		
22:00						
23:00		4・18日 秋山のりこ 11・25日 松本みちえ	⚠ 時間・担当・内容変更			