

# ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2021年10月

## （ 新型コロナウイルス感染予防対策 ）

2M間隔を  
空けるため  
定員**13名**

ご来館時  
レッスン中は  
**マスクの着用**

レッスン中  
**15分に1度**  
換気を実施

レッスン前後の  
**手指の消毒**

い。

- 全レッスン、完全予約制です。予約システムにてご予約をお願いいたします。
- 毎週金曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更は予約システムにてお知らせします。
- 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。
- **無断キャンセルの場合、月会費回数1回分もしくはチケット1枚分の消化となります。**※レッスン開始時間までにご連絡ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN						
10:00							
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 KAORU ※5日 NAHO【代行】	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUKIKO	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA 美腸 SHIHO		10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス TOMOMI
11:00							
11:30							
12:00							
12:30	12:15~13:15 bion YOGA リラックス MARI	12:15~13:15 bion YOGA 美脚&美尻 KAORU ※5日 KAZUKO【代行】	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:15~13:15 bion ストレッチ &ビューティー HIROMI		12:15~13:15 bion YOGA 美腸 YUMI	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ 3・17・31日 KAORU 10日 MEGUMI 24日 HIROMI
13:00							
13:30							※24日 YOGAリンパ
14:00	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック MEGUMI	14:00~15:00 bion YOGA リラックス HIROMI	14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 MEGUMI	14:00~15:00 bion YOGA 美背中 HIROMI		14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 MOMOKO	<b>NEW</b> 14:00~15:00 bion YOGA ベーシック YUMI
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	15:45~16:45 bion YOGA リンパ YUMI ※11.18日 MEGUMI【代行】 25日 NAOMI.S【代行】	8月~10月★期間限定 15:45~16:45 bion お腹痩せYOGA TOMOKA	<b>NEW</b> 15:45~16:45 bion YOGA 美腸 SHIHO	15:45~16:45 bion YOGA ベーシック KAZUKO		15:45~16:45 bion YOGA シェイプ NAOMI 9日 MARI【代行】	15:45~16:45 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.T
16:30							
17:00							
17:30						17:30~18:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	
18:00							
18:30							
19:00	19:00~20:00 bion YOGA リラックス YOKO.T	19:00~20:00 bion YOGA リンパ YOKO.T	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 TOMOKA	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 MOMOKO			19:00 DOOR CLOSE
19:30						19:15~20:15 bion YOGA リラックス TOMOMI	19:30
20:00							20:00
20:30							20:30
21:00	20:45~21:45 bion ストレッチ &ビューティー CHISA	20:45~21:45 bion YOGA ベーシック HIRONO	★10月限定★ 20:45~21:45 ストレッチボールde YOGA骨盤調整 TOMOKA	20:45~21:45 bion YOGA リンパ MARIKO			
21:30							
22:00							22:00 DOOR CLOSE
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

• 前日20時までの時点でご予約が入っていないレッスンは休講とさせていただきます。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion