

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 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。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

・レッスンのキャンセルは30分前までです。

・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WEB・館内掲示、予約後はメールでお知らせします。

ホットヨガスタジオ美温 検索

※入室は15分前から可能です。

※チェックインは30分前から5分前までです。

| MONDAY | | TUESDAY | | WEDNESDAY | | THURSDAY | | SATURDAY | | SUNDAY | |
|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 9:00 DOOR OPEN | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO | | NEW 9:30~10:30 bion YOGA リンパ AKIKO | | 9:30~10:30 bion ストレッチ &ビューティ KYOKO | | 9:30~10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO | | NEW 9:30~10:30 開運YOGA NONO | | 9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO | |
| | | | | | | | | | | | |
| 11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI | | 11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO | | 11:00~12:00 bion ストレッチ &リセット RIKA | | 11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA | | 11:00~12:00 bion 代謝アップ YOGA AKIKO | | 11:00~12:00 週替わりレッスン | |
| | | | | | | | | | | | |
| 13:00~14:00 YOGA ダイエット KAORI | | 13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO | | 13:00~14:00 ルーシーダットン MIDORI | | 13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU | | NEW 13:00~14:00 富士の溶岩deごろん | | 13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA | |
| NEW 14:30~15:30 bion YOGA ベーシック KAORI | | 14:30~15:30 bion PILATES ベーシック MAYUMI | | 14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI | | 14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO | | NEW 14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MAKO | | 14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI | |
| 16:00~17:00 bion YOGA リンパ KUMIKO | | 16:00~17:00 富士の溶岩deごろん | | 16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI | | 16:00~17:00 富士の溶岩deごろん | | 16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO | | 16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI | |
| | | 17:30~18:30 富士の溶岩deごろん | | 17:30~18:30 富士の溶岩deごろん | | 17:30~18:30 富士の溶岩deごろん | | 17:30~18:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA CHIZU | | 17:30~18:30 bion ストレッチ &ビューティ SATOMI | |
| NEW 19:00~20:00 開運YOGA RIKA | | 19:00~20:00 快眠 YOGA YOKO | | 19:00~20:00 ほぐし&リラックス YOGA CHIZU | | 19:00~20:00 滝汗でメリハリ BODY MAKO | | 19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン | | 予約サイトでご確認 下さい。体験レッス ンの予約、キャンセル 等の変更は、当日 0時まで可能です。 | |
| 20:30~21:30 bion PILATES 美脚 CHERIE | | 20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO | | 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO | | NEW 20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI | | 1・3週目… PILATES姿勢 2・4週目… PILATESボディメイク | | | |
| 22:00 DOOR CLOSE | | | | | | | | | | | |
| 23:00 DOOR CLOSE | | | | | | | | | | | |
| 週替わりレッスン 日曜 11:00~12:00 お楽しみに！！ | | | | | | | | | | | |

NEW 今月から内容または担当者が
変更になったクラスです。

初めての方でも安心してご参加いただける
クラスとなります。

週替わりレッスン
日曜 11:00~12:00
お楽しみに！！

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion