

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2026年1月

2025年12月よりレッスン予約サイトが変更となっております。
会員マイページを登録し、【予約管理サイト(prime)】よりご予約ください。



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
		NEW	※1日は年始休業です	※3日は年始休業です	
10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	10:30~11:30 bion 女性ホルモン 活性化YOGA JUN	10:30~11:30 bion YOGA フロー CHISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion de ボール&ヨガ AYANA
		ご予約につきレギュラー化！			
12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ MARIKO.M	12:00~13:00 bion ボディ コンディショニング HIROMI	12:00~13:00 bion de キャンドルヨガ YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO
				12月限～2月迄のレッスン	
13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROE	13:30~14:30 bion de キャンドルヨガ HIROMI	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット ASUKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
	12月限～2月迄のレッスン				
15:00~16:00 bion YOGA リラックス AYA	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU/YAE ※通替わり	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
16:30~18:30 bion de 溶岩フリータイム - 途中入場・退場OK - 【マンスリーフリー：無料】 【その他会員：770円/回】 ※予約サイト内で溶岩フリータイムチケットをご購入ください				16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI	16:30~18:00 bion de 溶岩 フリータイム
19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	NEW 19:00~20:00 通替わりレッスン ※詳細は右側に 記載しております	19:15~20:15 bion de キャンドルヨガ HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO	NEW 19:15~20:15 bion de ボール&ヨガ AYANA	19:00 DOOR CLOSE
		12月限～2月迄のレッスン		※24日のみ時間変更 19:30~20:30	
20:30~21:30 bion de ハタヨガ CHISA	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック HIRONO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion YOGA アクティブ AYANA		★火曜19:00～20:00★ 通替わりレッスンのご案内 【6日】 bion de ボール&ヨガ 担当:AYANA 【13日】 bion アクティブYOGA 担当:AYANA 【20日】 bion ストレッチ&リセット 担当:KANNA 【27日】 bion ストレッチ&リセット 担当:KANNA
				22:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
♡ご褒美
♡レッスン後習
♡セルフマッサージ・ストレッチ

- ・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。

【休講判断時間】下記時間で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。

10:00～12:00間に開始のレッスン・・・前日閉館時間1時間前時点

13:30～17:30間に開始のレッスン・・・当日11:00時点

18:00～20:30間に開始のレッスン・・・当日15:00時点

ホットヨガ
スタジオ
美温
Bion

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。