

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					
10:00					10:00
10:30	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
11:00					11:00
11:30			ご好評につきレギュラー化!		
12:00					12:00
12:30	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
13:00					13:00
13:30	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
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	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 ※週替わり	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30~18:30 bion de 溶岩フリータイム - 中途入場・退場OK -					
16:30					16:30
18:00	【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				17:00
18:30					18:00
19:00	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	19:00~20:00 週替わりレッスン ※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	16:30~18:00 bion YOGA シェイプ NAOMI
19:30					19:00
20:00					DOOR CLOSE
20:30	20:30~21:30 bion de ハタヨガ CHISA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 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	19:30
21:00					20:00
21:30					20:30
22:00					
22:30					
23:00	23:00 DOOR CLOSE				

- 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

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。

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Eion