

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年8月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 ☎092-406-8750
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日は別紙スケジュールをご確認ください。

スポーツクラブNAS
公式LINE



美温六本松
Instagram



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
8:45 DOOR OPEN											
9:00~10:00 ストレッチ & YOGA MIKA		7月~9月限定! 9:00~10:00 夏の汗活! シェイプアップYOGA AZUSA		9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA		9:00~10:00 bion ストレッチ & 骨盤 AKINO		9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA		9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO	
↑ この時間帯の体験は不可 ↓											
★9:00~10:00の枠はクラブのオープン館のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。 ★お車でご利用の方は3階の自動解よりご入館ください。(8:45~9:00まで解錠致します。)★レッスンはビュティークラウンジのみの利用となります。											
10:30~11:30 bion リンパドレナージュ KUMIKO		10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA		10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI		10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIENO		10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI		7月~9月限定! 10:30~11:30 夏の汗活! シェイプアップYOGA hiroko	
12:30~13:30 bion ストレッチ & ビューティー MAYA		12:00~13:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI		7月~9月限定! 12:30~13:30 夏の汗活! シェイプアップYOGA YUMIKO		12:00~13:00 bion ストレッチ & リセット RIKA		12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI		12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	
14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO		13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NONO		14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI		13:30~14:30 肩こり首こり スッキリ YOGA YUMIKO		14:15~15:15 スローYOGA MINA		NEW 14:30~15:30 bion ストレッチ & リセット KUMIKO	
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約								15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約		NEW 16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI	
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約								17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約		17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約	
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO		18:45~19:45 滝汗 de メリハリBODY MAKO		18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA		18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO		18:30~19:30 bion ストレッチ & ビューティー CHIGUSA			
20:00 DOOR CLOSE											
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO		20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA		20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO		20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO		20:15~21:15 bion YOGA 骨盤調整 MAKO		8/11(月) 祝日営業 特別紙案内 8/12(火) 夏季休業日 8/13(水) 夏季休業日 8/14(木) 定休日 8/15(金) 夏季休業日 8/16(土) から通常営業日 になります。	
22:00 DOOR CLOSE											
【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名								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。 特に初心者の方におすすめのクラスです。			
23:00 DOOR CLOSE											

【定員制限のお知らせ】

通常定員22名→18名



今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

特に初心者の方におすすめのクラスです。

ホットヨガ
スタジオ 美温