

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE

2023年X'mas week

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL:0466-53-9730)
 毎週木曜日は定休日となっております。
 レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。
 毎月25日より翌月の予約受付を開始致します。
 祝日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。

美温 藤沢

検索

	25日 MONDAY	19日 TUESDAY	20日 WEDNESDAY	22日 FRIDAY	23日 SATURDAY	24日 SUNDAY
10:00	この期間は全てキャンドルを灯してレッスンをさせていただきます♡					
10:30	10:30~11:30 Happy X'masヨガ NOBUKO NEW	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット SHIMA	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ rina	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ NORIKO	10:30~11:30 陸路ヒーリングヨガ AYAKA NEW
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット MIKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIKI	12:00~13:00 bion YOGA フロー AKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック NORIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 MAI	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 RIEKO	13:30~14:30 bion moon YOGA yoko	13:30~14:30 クリスマスソング 富士の溶岩deごろん NEW	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 KAZUMI
14:30						
15:00	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット YASUKO	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA フロー RIEKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KIE	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック HATSUMI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIKI
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YASUKO	16:30~17:30 bion de ダイエット SHIMA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス yoko	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック KAZUMI	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット HATSUMI	16:30~17:30 年末特別ダイエット MIKI NEW
17:30						
18:00			18:00~19:00 bion YOGA 美脚・美尻 TOMO	18:00~19:00 冬至のリラックス ヨガ NOBUKO NEW	18:00~19:00 富士の溶岩de キャンドルごろん NEW	
18:30	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 yoko	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE				
19:30		20:00~21:00 富士の溶岩deごろん	19:30~20:30 bion moon YOGA KANAKO	19:30~20:30 bion YOGA 美背中 NOBUKO		
20:30	20:30~21:30 bionストレッチ &リセット MIKI					
21:00			21:00~22:00 bion YOGA 骨盤調整 KANAKO	21:00~22:00 富士の溶岩deごろん		
22:00						
23:00						

会員の皆様へお願い。
 ■レッスン終了後は速やかにご退出ください。
 ■レッスン開始15分前からスタジオに入場頂けます。
 ■換気等に伴いスタジオ環境が湿度・温度ともに低下する場合がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

★富士の溶岩deごろん★
 通常レッスンとは違うご自身でストレッチができる時間です。時間内でしたら出入り自由です。
 ※インストラクターは不在となります。
 ※WEBにて富士の溶岩deごろんチケットをご購入下さい。(1,100円税込)
 ※通常チケットでもご利用いただけます。

クリスマスweek
 限定の特別レッスン
 となります♡ **NEW**