

# ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026年3月

～昼夜の気温差が大きい季節～

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。  
 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

2026/2/28更新

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック NOBUKO	10:30~11:30 bion YOGA エナジー MIKI	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ YOCOS	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 rina	10:30~11:30 週替わりレッスン NORIKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA
11:00					7日⇒シェイプ 14日⇒ベーシック 21日⇒美脚&美尻 28日⇒中医養生ヨガ	
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 7日⇒ ベーシック NOBUKO 14日⇒ リラックス KAZUMI 21日⇒ ベーシック NOBUKO 28日⇒ リラックス KAZUMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
13:00					IR週替わりレッスン!	
13:30	13:30~14:30 週替わりレッスン KAZUMI	13:30~14:30 週替わりレッスン MAI	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 RIEKO	13:30~14:30 富士の溶岩deごろん	13:30~14:30 週替わりレッスン SHINOBU	13:30~14:30 bion YOGAフロー KAZUMI
14:00	2・16・30日⇒美脚 9・23日⇒美背中	10・24日⇒美脚 3・17・31日⇒美脚&美尻			7・21日⇒癒しのヨガ 14・28日⇒TOTONÓヨガ	
15:00	15:00~16:00 週替わりレッスン NORIKO	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック RIEKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック 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日⇒ストレッチ&リセット 9・23日⇒中医養生ヨガ					
17:00	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 bion YOGA リラックス yoko	16:30~17:30 週替わりレッスン IKED	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット HATSUMI	16:30~17:30 週替わりレッスン MIKI
18:00				13・27日⇒ビューティ 6・20日⇒筋膜ケアストレッチ		8・22日⇒エナジー 1・15・29日⇒ダイエット
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	18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	18:00~19:00 bion YOGA リラックス NOBUKO	18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
19:00						
20:00			19:30~20:30 巡りアップヨガ KANAKO	19:30~20:30 週替わりレッスン NOBUKO		
21:00	20:30~21:30 週替わりレッスン MIKI	20:00~21:00 富士の溶岩deごろん		6・20日⇒お腹痩せ 13・27日⇒美背中		
22:00	9・23日⇒ビューティ 2・16・30日⇒ベーシック		21:00~22:00 bion YOGA 骨盤調整 KANAKO	21:00~22:00 富士の溶岩deごろん		
23:00	今月から内容または 担当者が変更になった クラスです。	<b>NEW</b>	初めての方向への クラスです。			

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。