

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026年5月

～5月は“汗活”スタートのベストシーズン！～

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

2026/4/12更新

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30		NEW				
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック NOBUKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA シェイプ YOCO.S	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
12:00		NEW			2日⇒美脚美尻 9日⇒中医養生ヨガ® 16日⇒シェイプ 23日⇒ベーシック 30日⇒美脚美尻	
12:30	12:00~13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO	12:00~13:00 bion YOGA エナジー 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 9日⇒ リラックス NOBUKO 16日⇒ リラックス yoko 23日⇒ リラックス NOBUKO 30日⇒ 中医養生ヨガ® NORIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
13:00					IR週替わりレッスン!	
14:00	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 bion PILATES ベーシック MAIKO	13:30~14:30 週替わりレッスン SHINOBU	13:30~14:30 bion YOGA フロー KAZUMI
15:00	4・18日⇒美腸 11・25日⇒美背中	5・19日⇒美腸 12・26日⇒美脚&美尻			2・16・30日⇒癒しのヨガ 9・23日⇒TOTONŌヨガ	
15:30	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	11・25日⇒ストレッチ&リセット 18日⇒中医養生ヨガ®					
17:00	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:45~17:45 ほぐして整える 筋膜ケア IKE.D	16:30~17:30 bion YOGA リラックス yoko	16:30~17:30 週替わりレッスン IKE.D	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				1・15・29日⇒ビューティ 8・22日⇒筋膜ケアストレッチ		3・17・24日 ⇒ エナジー 10・31日 ⇒ ダイエット
18:30			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	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 yoko	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE				
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		1・15・29日⇒おなか痩せ 8・22日⇒美背中		
22:00	18日⇒ビューティ 11・25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。	NEW	初めての方向けの 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場ください。 ■レッスン開始15分前から スタジオに入場頂けます。 ■換気等に併いスタジオ環境が 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。	