

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026年7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

2026/6/14更新

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30						
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
:30					4日⇒シェイプ 11日⇒ベーシック 18日⇒美脚美尻 25日⇒中医養生ヨガ®	
12:00	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 4日⇒ リラックス yoko 11日⇒リラックス yoko 18日⇒ 富士の溶岩deごろん 25日⇒ リラックス NOBUKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
:30					IR週替わりレッスン！ NEW	
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 夏風リカバリー YOGA SHINOBU	13:30~14:30 bion YOGAフロー KAZUMI
:30	6・20日⇒美腸 13・27日⇒美背中	7・21日⇒ 美脚&美尻 14・28日⇒ 美腸				
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
:30	6・20日⇒中医養生ヨガ® 13・27日⇒ストレッチ&リセット					
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
:30				3・17・31日⇒ビューティ 10・24日⇒筋膜ケアストレッチ		5・19日 ⇒ ダイエット 12・26日 ⇒ エナジー
18:00						
: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				
:30			NEW			
20:00			19:30~20:30 滝汗！ サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE KANAKO	19:30~20:30 週替わりレッスン NOBUKO		
:30		20:00~21:00 富士の溶岩deごろん		3・17・31日⇒おなか痩せ 10・24日⇒美背中		
21:00	20:30~21:30 週替わりレッスン MIKI					
:30	6・20日⇒ ベーシック 13・27日⇒ ビューティ		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						
:30	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。 NEW		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もございます。 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。 ★富士の溶岩で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。	
23:00						