

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026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

2026/7/14更新

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
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
11:30				1日⇒ベーシック（代行） 8日⇒シェイプ 22日⇒美脚美尻 29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 1日⇒ リラックス yoko 8日⇒ストレッチ&リセット NORIKO 22日⇒ 富士の溶岩deごろん 29日⇒ リラックス NOBUKO	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						
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
14:30	3・17・31日⇒美腸 10・24日⇒美背中	4・18日⇒ 美脚&美尻 11・25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
16:00	3日⇒リラックス（代行） 10日・24日⇒中医養生ヨガ® 17日・31日⇒ストレッチ&リセット					
16:30	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 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 週替わりレッスン MIKI
17:00				7・28日⇒筋膜ケアストレッチ 21日⇒ビューティ		2・16・30日⇒エナジー 9・23日⇒ダイエット
17:30						
18:00			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	
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				
19:00			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	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。	
19:30						
20:00		20:00~21:00 富士の溶岩deごろん		7・28日⇒美背中 21日⇒おなか痩せ		
20:30	20:30~21:30 週替わりレッスン MIKI				★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。	
21:00	3・17・31日⇒ビューティ 10・24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		
21:30						
22:00	今月から内容または 担当者が変更になった クラスです。		初めての方向けの クラスです。			
22:30						