

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026年9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							10:00	
:30							: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	11:00	
:30				5日⇒美脚美尻 12日⇒シェイプ 19日⇒美脚美尻 26日⇒YOGAベーシック（代行）			:30	
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	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha	12:00	
:30				5日⇒ リラックス yoko 12日⇒ストレッチ&リセット NORIKO 19日⇒ 調整中 26日⇒ 調整中			:30	
13:00				IR週替わりレッスン！			13:00	
:30							: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	14:00	
:30	7・21日⇒美背中 14・28日⇒美腸	1・15・29日 ⇒ 美脚&美尻 8・22日⇒ 美腸					:30	
15:00	15:00~16:00 ストレッチ&リセット 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	15:00	
:30							:30	
16:00							16:00	
:30							:30	
17:00	16:30~17:30 中医養生ヨガ® NORIKO	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	
:30			4・18日⇒ビューティ 11・25日⇒筋膜ケアストレッチ			6・20・日⇒ダイエット 13・27日⇒エナジー	:30	
18:00							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		:30	
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					19:00	
:30					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。			
20:00	20:00~21:00 週替わりレッスン MIKI	20:00~21:00 富士の溶岩deごろん	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	7・21日⇒ ベーシック 14・28日 ⇒ ビューティ			4・18日⇒おなか痩せ 11・25日⇒美背中				
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	★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。			
: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。					
:30								
23:00								