

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2026年10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

2026/9/19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 週替わりレッスン AKI	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				2・16・30日⇒リラックスフロー 9・23日⇒YOGAフロー	3日⇒シェイプ 10日⇒ベーシック（代行） 17日⇒美脚美尻 24日⇒中医養生ヨガ® 31日⇒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 リラック ス MAIKO	12:00~13:00 3日⇒ リラックス yoko 10日⇒ リラックス NOBUKO 17日⇒ストレッチ&リセット NORIKO 24日⇒ 富士の溶岩deごろん 31日⇒富士の溶岩deごろん	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha	12:00
:30					IR週替わりレッスン！		:30
13:00	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	NEW 13:30~14:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA KAZUMI	13:00
:30	5・19日⇒美背中 12・26日⇒美腸	6・20日 ⇒ 美腸 13・27日⇒ 美脚&美尻			3・17・31日 ⇒ 癒しのヨガ 10・24日⇒ TOTONŌヨガ		: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 ほぐして整える 筋膜ケア 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⇒ダイエット 11・25日⇒エナジー	: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		18:00
:30	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 yoko	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE					:30
19:00			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			19:00
:30				2・16・30日⇒おなか痩せ 9・23日⇒美背中			:30
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					20:00
:30	5・19日⇒ ベーシック 26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			:30
21:00							21:00
:30							:30
22:00							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。	初めての方向けの クラスです。				★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。	:30
23:00							23:00