

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年 5月

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

・レッスンのキャンセルは30分前までです。

・毎週金曜日は定休日となります。

・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示、予約後はメールでお知らせします。

ホットヨガスタジオ美温 検索

※入室は15分前から可能です。

※チェックインは30分前から5分前までです。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	9:00 DOOR OPEN					9:00
9:30				NEW		
10:00	9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO	9:30~10:30 bion YOGA リンパ NONO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック KYOKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 よくばりビューティ YOGA JUNKO
11:00			NEW			
11:30	11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI	11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO	11:00~12:00 bion ストレッチ &リセット RIKA	11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA	11:00~12:00 bion 代謝アップ YOGA AKIKO	11:00~12:00 週替わりレッスン
12:00						
13:00					NEW	
13:30	13:00~14:00 YOGA ダイエット KAORI	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 bion ストレッチ &骨盤 MIDORI	13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU	13:00~14:00 bion YOGA エナジー CHIARI	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
14:00						
15:00	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MINA	14:30~15:30 bion PILATES ベーシック MAYUMI	14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MAKO	14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI
16:00						
16:30	16:00~17:00 bion YOGA リンパ KUMIKO		16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI		16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI
17:00						
18:00		17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA CHIZU	17:30~18:30 骨格 ボディメンテナンス SATOMI
19:00	NEW					予約サイトでご確認 下さい。体験レッス ンの予約、キャンセル 等の変更は、当日 0時まで可能です。
19:30	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック RIKA	19:00~20:00 快眠 YOGA YOKO	19:00~20:00 ほぐし&リラックス YOGA CHIZU	19:00~20:00 滝汗でメリハリ BODY MAKO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン	
20:00						20:00 DOOR CLOSE
21:00	20:30~21:30 bion PILATES 美脚 CHERIE	20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO	20:30~21:30 よくばりビューティ YOGA KUMIKO	20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI		週替わりレッスン 日曜 11:00~12:00 お楽しみに！！
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容または担当者が
変更になったクラスです。



初めての方でも安心してご参加いただける
クラスとなります。

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion