

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年3月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- ・予約公開は毎日7時～（当日を含め14日分が公開）。
- ・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、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 DOOR OPEN												
9:00											9:00	
:30											:30	
10:00	9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO	9:30~10:30 bion YOGA リンパ AKIKO	9:30~10:30 bion ストレッチ &ビューティ KYOKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO	9:30~10:30 開運YOGA NONO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO					10:00	
:30											:30	
11:00	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					11:00	
:30											:30	
12:00											12:00	
:30											:30	
13:00	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 ルーシーダットン MIDORI	13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU	13:00~14:00 週替わりレッスン OR 富士の溶岩deごろん	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA					13:00	
:30											:30	
14:00											14:00	
:30											:30	
15:00	14:30~15:30 bion YOGA ベーシック KAORI	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					15:00	
:30											:30	
16:00	16:00~17:00 bion YOGA リンパ KUMIKO	16:00~17:00 富士の溶岩deごろん	16:00~17:00 富士の溶岩deごろん	16:00~17:00 富士の溶岩deごろん	16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI					16:00	
:30											:30	
17:00											17:00	
:30											:30	
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 bion ストレッチ &ビューティ SATOMI					18:00	
:30											:30	
19:00	19:00~20:00 開運YOGA 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						19:00	
:30											:30	
20:00											20:00	
:30											:30	
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 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI	1・3週目… PILATES姿勢 2・4週目… PILATESボディメイク						21:00	
:30											:30	
22:00											22:00	
:30											:30	
23:00	23:00 DOOR CLOSE											23:00

予約サイト・代行業
でご確認下さい。

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。

週替わりレッスン
土曜 13:00~14:00
日曜 11:00~12:00
お楽しみに！！

22:00 DOOR CLOSE



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