

# ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年4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	9:00 DOOR OPEN					
9:30	9:30~10:30 bion YOGA リラククス 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	<b>NEW</b> 9:30~10:30 bion ストレッチ &骨盤 MIDORI	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO
10:00						
10:30						
11:00	11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI	11:00~12:00 bion YOGA リラククス MAKIKO	<b>NEW</b> 【4~6月限定】 11:00~12:00 bion 快眠ヨガ リラククス 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
11:30						
12:00					予約サイト・代行表 でご確認下さい。	
12:30						
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
13:30						
14:00						
14:30	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
14:30						
15:00						
15:30						
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	<b>NEW</b> 【4~6月限定】 16:00~17:00 bion 快眠ヨガ リラククス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI
16:00						
16:30						
17:00						
17:30		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
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion YOGA ベーシック RIKA	<b>NEW</b> 【4~6月限定】 19:00~20:00 bion 快眠ヨガ リラククス YOKO	19:00~20:00 ほぐし&リラククス 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	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。
19:00						
19:30						
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30	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 【隔週】 MAYUMI	1・3・5週目… PILATES姿勢 2・4週目… PILATESボディメイク	<b>週替わりレッスン</b> 土曜 13:00~14:00 日曜 11:00~12:00 お楽しみに！！
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	<b>NEW</b> 21:45~22:30 富士の溶岩deごろん	<b>4月限定 45分ごろんTIME</b> 汗は流したいけど、1時間はきついと感じる方や レッスン後のメンテナンスをしたい方にオススメ 1日~13日までクーポンコード入力で特別価格で販売 詳しくはLINEをご確認下さい レッスン終了後30分以内に ご退館お願いいたします。 ※23時完全退館頂ける方のみご利用いただけます		<b>NEW</b> 21:45~22:30 富士の溶岩deごろん		
22:00						
22:30						22:00 DOOR CLOSE
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