

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年5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	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
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	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
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
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
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 快眠ヨガ リラククス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI
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
19:00	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック RIKA	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。
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	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！！
21:45	21:45~22:30 富士の溶岩deごろん	5月限定 45分ごろんTIME 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をご確認ください。 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		21:45~22:30 富士の溶岩deごろん	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。

