

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年9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						9:00
9:30							9:30
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 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							10:30
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	【7~9月限定】 11:00~12:00 夏風リカバリー YOGA 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
11:30							11:30
12:00							12:00
12:30							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 bion YOGA 美背中 MARI	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA	13:00
13:30							13:30
14:00							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	【7~9月限定】 14:30~15:30 夏風リカバリー YOGA MAKO	14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI	14:30
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							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	16:00~17:00 bion リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
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
18:30							18:30
19:00	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	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 DOOR CLOSE
20:00							20:00
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 日曜 11:00~12:00 お楽しみに！！	20:30
21:00							
21:30							21:30
22:00	21:45~22:30 富士の溶岩deごろん	9月 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		21:45~22:30 富士の溶岩deごろん	22:00 DOOR CLOSE		22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

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