

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年10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。
- ・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。
- ・(月)木21:45～22:30・(土)20:30～21:30のレッスンでは閉館時間に完全退館をお願いします。

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											
9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO		NEW 9:30~10:30 bion YOGA 末端温活 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	
11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI		11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO		NEW 11:00~12:00 ほぐして整える 筋膜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	
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	
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		NEW 14:30~15:30 bion YOGA 骨盤調整 MAKO		14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI	
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		NEW 16:00~17:00 末端温活 YOGA KEIKO		16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI	
		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	
NEW 19:00~20:00 末端温活 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		NEW 19:00~20:00 富士の溶岩deごろん			
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 1.3.5週目 姿勢 2.4週目 ボディメイク MAYUMI		NEW 20:30~21:30 富士の溶岩deごろん		週替わりレッスン 日曜 11:00~12:00 詳細は代行表で ご確認下さい。	
21:45~22:30 富士の溶岩deごろん		10月 45分ごろんTIME 汗は流したいけど、1時間はきつと感じる方や 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分以内にご退館をお願いいたします。 ※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		※23時完全退館頂ける方のみ ご利用いただけます			
								22:00 DOOR CLOSE			
23:00 DOOR CLOSE											

週替わりレッスン
日曜 11:00～12:00
詳細は代行表で
ご確認下さい。

- 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