ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年11月

ホットヨガスタジオ美温 検索

- 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。
- ㈪㈭21:45～22:30・㈯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。

※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					
:30	9:30～10:30 bion YOGA リラックス AKINO	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
10:00						
:30	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 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
11:00						
:30						
12:00						
:30	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						
:30						
14:00						
: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 YOGA 骨盤調整 MAKO	14:30～15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI
15:00						
: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 末端温活 YOGA KEIKO	16:00～17:00 bion YOGA フロー SATOMI
:30						
17:00						
: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
18:00						
:30						
19:00	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	19:00～20:00 富士の溶岩deごろん	
:30						20:00 DOOR CLOSE
20:00						
: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 1.3.5週目 姿勢 2.4週目 ボディメイク MAYUMI	20:30～21:30 富士の溶岩deごろん	
21:00						
:30		11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	
22:00	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	21:45～22:30 富士の溶岩deごろん		22:00 DOOR CLOSE	
:30						
23:00	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