

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2026年8月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。2週間前より予約受付を開始いたします。
 - ・一日最大2レッスンまで受講が可能です。
 - ・レッスン開始20分前から5分前までにこ来店ください。レッスン終了後、60分(最終レッスンのみ45分)以内にご退店をお願いいたします。
- ※レッスン開始**30分前**を過ぎてからのキャンセルは1回分自動消化となります。
- マンスリーフルタイム会員様はフロントにて1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- ・レッスン内容・担当者の変更はWEB・メール・館内掲示でお知らせします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
ご予約のキャンセルは レッスン開始 30分前まで スタジオへはレッスン 開始20分前～入室可。 レッスン終了時間～ 15分後まで滞在可です。				7:15 DOOR OPEN	
					7:30~8:15 朝YOGA KUMIKO
				8:40 DOOR OPEN	※こちらのクラスのみ45分間
				期間限定 9:00~10:00 夏風リカバリー YOGA HATSUMI	9:00~10:00 bion YOGA リラックス KUMIKO
9:30~10:30 朝YOGA Haruka	9:30~10:30 bion de ダイエット KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	9:30~10:30 朝PILATES TOMOKO		
				10:45~11:45 YOGAフロー HATSUMI	10:45~11:45 bion YOGA シェイプ Orie
11:15~12:15 筋膜ケア ストレッチ Haruka	11:15~12:15 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	11:15~12:15 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	11:15~12:15 筋膜ケア ストレッチ TOMOKO		
期間限定 13:00~14:00 夏風リカバリー YOGA HATSUMI	13:00~14:00 肩こり首こり スッキリヨガ SACHIKO	13:00~14:00 bion PILATES 美脚 SATSUKI	期間限定 13:00~14:00 夏風リカバリー YOGA SACHIKO	12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	12:30~13:30 筋膜ケア YOGA Orie
				NEW 14:15~15:15 bion PILATES 美脚 KUMIKO	14:15~15:15 bion YOGA ベーシック 滝汗! サマー・厳境MAX YOGA&SHAPE
14:45~15:45 bion PILATES 姿勢 HATSUMI	14:45~15:45 bion YOGA リラックス SACHIKO	14:45~15:45 bion YOGA リラックス SATSUKI	14:45~15:45 bion YOGA 美脚&美尻 SACHIKO		奇数週が Rika IR 偶数週が Satomi IR で す。
				16:00~17:00 筋膜ケア ストレッチ Haruka	16:00~17:00 bion YOGA 骨盤調整 bion YOGA リンパ
					奇数週が Rika IR 偶数週が Satomi IR です。 予約サイトをご確認ください。
	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム		
	溶岩フリータイム 1,650円/回 ※1レッスン分消化でもご利用いただけます。				
				17:40~18:40 bion YOGA 美腸 Haruka	17:45 DOOR CLOSE
	18:30~19:30 美メイク& リラックス YOGA Orie	18:45~19:45 ベタ腹・フリ尻 ヨガ&ピラティス EMI	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット masayo		ホットヨガ 美温 スタジオ
18:45~19:45 bion PILATES ベーシック SATSUKI				19:25 DOOR CLOSE	
				定休日は毎週金曜日です。 8/11(火)は祝日営業になります。 スケジュールは別途館内掲示、 またはHPにてお知らせいたします。	
20:15~21:15 bion YOGA リラックス SATSUKI	20:15~21:15 bion ストレッチ &リセット Orie	20:15~21:15 bion YOGA ベーシック EMI	20:15~21:15 bion YOGA リラックス masayo		
					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。 初心者でも安心のクラスです。
					22:00 DOOR CLOSE