

SILVER WEEK 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。
- スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報はWEBにてご確認ください。
- 毎週木曜日は定休日です。
- 14日前午前7時から予約受付を開始いたします。

美温 溝の口

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	21日(祝)	22日(祝)	23日(祝)	25日	26日	27日
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
10:30	10:30~11:30 シェイプヨガ YUMIKO ★	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA リンパ KAZUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA リンパ RUMI ★	10:30~11:30 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE KAZU ★	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi ★
11:00						
11:30						
12:00		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI ★	12:00~13:00 夏風 リカバリー KAZUMI ★	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RUMI ★	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi ★★★★
12:30						
13:00	12:30~13:30 bion YOGA リラックス YUKA ★					
13:30		13:30~14:30 bion ダイエット TOMOKO ★★	13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー kiyo ★	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi ★	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック Sonoka ★	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA ★
14:00						
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI ★					
15:00		15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット Kiyō ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	15:00~16:00 bion YOGA リラックス Sonoka ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA ★
15:30						
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック AKI ★					
16:30		18:30~19:30 bion YOGA ベーシック HIROKO ★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI ★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス KAZU ★	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
17:00						
17:30	17:00~18:00 bion YOGA リラックス AKI ★					
18:00		18:30~19:30 bion YOGA リンパ HIROKO ★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック YUKA ★	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO ★	18:10~19:10 bion YOGA 美尻美脚 YUSAKO ★★	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI ★
18:30						
19:00	18:30~19:30 ほぐして整える 筋膜ケア×ヨガ Orie ★					
19:30					19:30~20:15 富士の溶岩deごろん	
20:00	20:00 DOOR CLOSE			20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO ★		20:00 DOOR CLOSE
20:30						＼大好評／ 期間限定レッスン 夏風リカバリー 水曜 12：00～ 滝汗！ サマー燃焼MAX 土曜 10：30～
21:00						
21:30				21:15~22:00 富士の溶岩deごろん		
22:00						
22:30						
23:00				23:00 DOOR CLOSE		