

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年2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
9:30					
10:00			10:00 DOOR OPEN		
10:30				期間限定レッスン	
11:00	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA ★	10:30~11:30 bion ストレッチ &ピューティー ASUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO ★	10:30~11:30 開運YOGA RUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA リラックス KAZU ★
11:30					10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi ★
12:00				期間限定レッスン	
12:30	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA ★	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI ★	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO ★	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RUMI ★	12:00~13:00 bion YOGA 開運YOGA KAZU ★
13:00					12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi ★★★
13:30		13:30~14:30 bion de ダイエット TOMOKO ★★	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI ★	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi ★	13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケア×ストレッチ 1,3週目 kiyo 2,4週目 nozomi ★
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI ★				13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA ★
14:30		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 YUKARI ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	15:00~16:00 YOGAリンパ 1,3週目 kiyo YOGAリラックス 2,4週目 nozomi ★
15:00					15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA ★
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO ★	16:15~17:00 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI ★	16:30~17:30 bion YOGA リンパ KAZU ★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
16:00					
16:30					
17:00	17:00~18:00 bion YOGA リラックス TOMOKO ★	17:15~18:00 富士の溶岩deごろん		16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	
17:30					
18:00					
18:30	18:30~19:30 ほぐして整える 筋膜ケア×ストレッチ KAZU ★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック HIROKO ★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック YUKA ★	18:10~19:10 肩コリ首こり すっきりヨガ YUSAKO ★	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI ★
19:00					
19:30		期間限定レッスン			
20:00	20:00~21:00 bion YOGA フロー KAZU ★★	20:00~21:00 開運YOGA HIROKO ★	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKA ★	19:30~20:15 富士の溶岩deごろん	20:00 DOOR CLOSE
20:30					
21:00					21:00 DOOR CLOSE
21:30	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	
22:00					
22:30					
23:00					23:00 DOOR CLOSE

富士の溶岩deごろん

1回¥1,100で
美温スタジオを
ご利用いただけます♪
※すべて消費税込みの価格です。



＼大好評／
期間限定レッスン

開運YOGA

火曜 20:00～
金曜 10:30～
土曜 12:00～

心開く「開運ポーズ」で
開運効果を向上させて
いきましょう。