

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 &ビューティー 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	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi
11:30	★	★	★	★	★	★
12:00					期間限定レッスン	
12:30		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 開運YOGA KAZU	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi
13:00	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA	★	★	★	★	★★★
13:30	★					
14:00		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	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI	★★	★	★	★	★
15:00	★					
15:30		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	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	★	★	★	★	★
16:30	★	16:15~17:00 富士の溶岩deごろん				
17:00			16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	16:30~17:30 bion YOGA リンパ KAZU	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:30	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	★	★	★★	★
18:00	★					
18:30					18:10~19:10 肩こり首こり すっきりヨガ YUSAKO	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
19:00	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	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO	★	★
19:30	★	★	★	★		
20:00		期間限定レッスン			19:30~20:15 富士の溶岩deごろん	20:00 DOOR CLOSE
20:30	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	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO		
21:00	★★	★	★	★	21:00 DOOR CLOSE	
21:30					*富士の溶岩deごろん*	
22:00	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	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。	
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

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。