

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年3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						
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 ★	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA リンパ 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		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 ストレッチ &リセット KAZU ★	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi ★★★
12:30	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA ★					
13:00						
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 ★	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA ★
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI ★					
14:30						
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 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 ★
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO ★					
16:00		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 ★	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
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				
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 ★	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO ★	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						
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	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。



**寝るだけ!**  
**温活フリーパス**

期間内何度でもご利用い  
ただける通い放題プラ  
ン!

1ヶ月プラン  
3,000円

2ヶ月プラン  
5,000円

お問い合わせはフロント  
までお願いいたします。