

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年5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 ★	10:30~11:30 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 YOGA 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 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 調整中 別紙ご案内	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 ASUMI ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	15:00~16:00 調整中 別紙ご案内	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 KAZU ★					
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 快眠YOGA KAZU ★		16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
16:30						
17:00	17:00~18:00 快眠YOGA KAZU ★	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×ヨガ Orie ★	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 快眠YOGA YUSAKO ★	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI ★
19:00						
19:30						
20:00	20:00~21:00 bion YOGA フロー Orie ★★	20:00~19:00 bion YOGA リンパ 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 ★	19:30~20:15 富士の溶岩deごろん	
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

快眠YOGA

月曜 17:00 ~
金曜 16:30 ~
土曜 18:10 ~

深い呼吸と共に凝り固
まった心身を開放します。
自律神経を整え、
快眠へと導きます。