

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年11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 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 bion YOGA リラックス KAZU	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi	
11:30	★	★	★	★	★	★	
12:00							
12:30	12:30~13:30 bion YOGA リラックス YUKA	11:55~12:55 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 足先までぽかぽか 末端温活YOGA 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	
13:00	★	★	★	★	★	★★★★	
13:30							
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI	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	
14:30	★	★★	★	★	★	★	
15:00							
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック KAZU	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 bion YOGA リラックス Sonoka	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA	
16:00	★	★	★	★	★	★	
16:30		16:15~17:00 富士の溶岩deごろん					
17:00	17:00~18:00 bion YOGA リラックス KAZU		16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	16:30~17:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA KAZU	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI	
17:30	★	17:15~18:00 富士の溶岩deごろん	★	★	★★	★	
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 bion YOGA 美尻美脚 YUSAKO	18:00~19:00 1・3・5週目 ストレッチ&リ セット 2・4週目 骨盤調整 YUNI	
19:00	★	★	★	★	★★	★	
19:30							
20:00	20:00~21:00 bion YOGA フロー Orie	20:00~21:00 足先までポカポカ 末端温活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	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	*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。 		
22:00							
22:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

＼大好評／
期間限定レッスン

足先までポカポカ
末端温活YOGA

火曜 20：00～
水曜 12：00～
金曜 16：30～

＼大好評／
期間限定レッスン

足先までポカポカ
末端温活YOGA

火曜 20：00～
水曜 12：00～
金曜 16：30～