ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年12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
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			期間限定			
12:00		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 ★★★
12:30	12:30～13:30 bion YOGA リラックス YUKA ★					
13:00						
13:30		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 ★
14:00	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 bion YOGA リラックス Sonoka ★	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				期間限定		
16:30		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 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 ★
17:00	17:00～18:00 bion YOGA リラックス KAZU ★					
17:30		17:15～18:00 富士の溶岩deごろん				
18:00						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 ★
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 ★★	
19:00						
19:30		期間限定			19:30～20:15 富士の溶岩deごろん	
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 ★		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。	＼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～
22:00						
22:30						
23:00	23:00　DOOR CLOSE					