

# ホットヨガスタジオ美温 2026年5月祝日スケジュール

## 5月4日(月.祝)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUMI
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion ほぐして整える 筋膜ケアX YOGA HIROE
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス HIROE
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 NAOKO
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

## 5月5日(火.祝)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion よくばり ビューティーYOGA AYANA
14:00	
14:30	
15:00	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion EVENT LESSON ウェーブリング&ヨガ TOMOKA
17:00	
17:30	※定員は20名となります
18:00	
18:30	
19:00	

## 5月6日(水.祝)

10:00 DOOR OPEN	
10:30	10:30~11:30 bion 女性ホルモン 活性化YOGA JUN
11:00	
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion de ポールPILATES JUN
12:30	
13:00	
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス KAO
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion 美メイク &リラックスヨガ AYANA
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de ポール&ヨガ AYANA
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトにてご予約ください。
- ・毎週金曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEBお知らせします。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。
- ・無断キャンセルの場合、ご予約いただいたチケットや月会費1回分が自動消化となります。予めご了承ください。