

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年11月

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		SATURDAY		SUNDAY	
10:00 DOOR OPEN											
10:00											
10:30				NEW						NEW	
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO		10:30~11:30 bion 期間限定 ほぐして整える 筋膜ケアX YOGA JUN	10:30~11:30 bion YOGA フロー CHISA		10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI		10:30~11:30 bion de ボール&ヨガ AYANA		
11:30				11月・12月限定のレッスン							
12:00	NEW										
12:30	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO		12:00~13:00 bion YOGA リンパ MARIKO.M	12:00~13:00 bion ボディ コンディショニング HIROMI		12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMI		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO		
13:00											
13:30								NEW			
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROE	13:30~14:30 bion リンパ リフレッシュヨガ HIROMI		13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット ASUKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO		13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NAOKO		13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI		
14:30											
15:00				NEW							
15:30	15:00~16:00 bion YOGA リラックス AYA	NEW 15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA		15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAO	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU/YAE ※週替わり		15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO		15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T		
16:00											
16:30~18:30 bion de ♡溶岩フリータイム♡ - 途中入場・退場OK - 【マンスリーフリー：無料】 【その他会員：770円/回】 ※予約サイト内で溶岩フリータイムチケットをご購入ください								16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI		16:30~18:00 bion de 溶岩フリータイム	
								18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム		19:00 DOOR CLOSE	
19:00	NEW				NEW						
19:30	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	NEW 19:15~20:15 bion ストレッチ &リセット KANNA		19:15~20:15 bion YOGA リラックス HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO						19:30
20:00											20:00
20:30											20:30
21:00	20:30~21:30 bion de ハタヨガ CHISA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 HIRONO		20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion アクティブ AYANA						
21:30											
22:00											
22:30											
23:00	23:00 DOOR CLOSE										
								NEW 今月から内容または担当者が			

- ・全レッスン、完全予約制です。予約システムにてご予約をお願いいたします。
- ・毎週金曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約システムにてお知らせします。
- ・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、月会費回数1回分もしくはチケット1枚分の消化となります。
※レッスン開始時間までにご連絡ください。

【休講判断時間】下記時間で予約が入っていないレッスンは休講とさせていただきます。

10:00~12:00間に開始のレッスン・・・前日閉館時間1時間前時点

13:30~17:30間に開始のレッスン・・・当日11:00時点

18:00~20:30間に開始のレッスン・・・当日15:00時点