

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2026年4月

【予約管理サイト(prime)】よりご予約ください。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30			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 女性ホルモン 活性化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 ポール&ヨガ AYANA
11:30						
12:00	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 ヨガ HIROMI	12:00~13:00 bion YOGA リラククス YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion de 筋膜ケアX YOGA HIROE	13:30~14:30 bion リンパ リフレッシュヨガ HIROMI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MARI	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
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラククス AYA	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	15:00~16:00 bion YOGA リラククス 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 リラククス YOKO.T
15:30						
16:00						
16:30	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】 ※予約サイト内にてお支払いとなります。				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
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	NEW 19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO ※6日・20日のみ実施	NEW 19:00~20:00 bion de ポール&ヨガ AYANA	19:15~20:15 bion よくばり ビューティーYOGA HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO		19:00 DOOR CLOSE
19:30					19:15~20:15 bion 美メイク& リラククスYOGA AYANA	
20:00						
20:30	20:30~21:30 bion de ハタヨガ CHISA	NEW 20:30~21:30 bion 期間限定 快眠YOGA HIRONO 4月~6月の期間限定レッスン	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion YOGA アクティブ AYANA		
21:00						
21:30						
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
22:30					定員22名 ※ボールの使用を必須と するレッスンに関しては 定員が18名となります。	NEW 今月から内容・担当者が 変更になったクラスです
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
 ♥ごろ寝
 ♥レッスン復習
 ♥セルフマッサージ・ストレッチ

- 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

