

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2026年7月

7月～9月
期間限定レッスンのご案内

【強度★☆☆】
夏風リカバリーYOGA
～夏に負けない美しいカラダ～
&
【強度★★★】
滝汗！サマー・燃焼MAX YOGA&SHAPE
～夏に負けない引き締まったカラダ～



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30			NEW			
10:30~11:30	bion YOGA リンパ YUMI	bion YOGA ベーシック KAZUKO	10:30~11:30 夏風リカバリー YOGA ～夏に負けない美しいカラダ～ 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
11:00			7月～9月の期間限定レッス			
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 ポール& PILATES JUN	12:00~13:00 bion de 筋膜ケア&ストレッチ 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	NEW					
13:30~14:30	夏風リカバリー YOGA ～夏に負けない美しいカラダ～ 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	7月～9月の期間限定レッス					
14:30						
15:00				NEW		
15:00~16:00		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 2日・9日・16日 YOGA骨盤調整/NAOKO 23日・30日 女性ホルモン活性化 YOGA/JUN	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			NEW	19:00 DOOR CLOSE
19:00~20:00	bion ストレッチ &リセット KANNA	19:00~20:00 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE ～夏に負けない引き締まったカラダ～ 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	19:15~20:15 夏風リカバリー YOGA ～夏に負けない美しいカラダ～ AYANA	
19:30		7月～9月の期間限定レッス			7月～9月の期間限定レッス	
20:00						
20:30		NEW				
20:30~21:30	bion de ハタヨガ CHISA	20:30~21:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック 有田妃那		
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

レッスン予約サイトは
\こちら/



ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion