

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2026年11月

10月～12月
期間限定レッスン
のご案内

【強度☆☆】リカバリー癒し
bion
末端温活 YOGA
～末端から全身へ巡らせる
極上の温もりと癒し～



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		SATURDAY		SUNDAY	
10 : 00 DOOR OPEN											
10:00											10:00
10:30											10:30
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 ボール&ヨガ AYANA					11:00
11:30											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 ボール& PILATES JUN	12:00~13:00 bion de 筋膜ケア×ストレッチ HIROMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO					12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30	13:30~14:30 bion de 筋膜ケア×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					13:30
14:00											14:00
14:30											14:30
15:00	15:00~17:00 bion de 溶岩 フリータイム	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 HIROE	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					15:00
15:30											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				16:30
17:00											17:00
17:30	17:30~18:30 bion ストレッチ &リセット KANINA										17:30
18:00											18:00
18:30											18:30
19:00	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック AKI	19:00~20:00 bion YOGA アクティブ AYANA	19:15~20:15 bion 快眠 YOGA リラックス HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO	19:15~20:15 bion 末端 温活YOGA AYANA				19:00 DOOR CLOSE	19:00	
19:30										19:30	
20:00										20:00	
20:30	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					20:30		
21:00											
21:30											21:30
22:00								22:00 DOOR CLOSE			22:00
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		22:30
23:00	23:00 DOOR CLOSE										23:00

- ・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
こちらへ



ホットヨガ
スタジオ
美温
bion