

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2023年10月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。☎092-406-8750
- 毎週木曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 祝日は別紙スケジュールをご確認下さい。

WEB予約



美温六本松
Instagram



10月は美魔女月間！



ハロウィンにちなんで美魔女（※ここでは実年齢よりも10歳以上若く見える女性のたとえ）を目指すレッスンが満載です！
「美魔女BINGO」のイベントも開催致します！
BINGOを集めて”美魔女の素”をGETしてくださいね！

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
8:45 DOOR OPEN											
9:00 :30	NEW 9:00~10:00 ＼美魔女は週始めから／ ストレッチ&YOGA MIKA	9:00 :30	9:00~10:00 ＼美魔女は朝活／ YOGAリラックス AZUSA	9:00 :30	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00 :30	NEW 9:00~10:00 bion ボール de エクササイズ AKINO	9:00 :30	NEW 9:00~10:00 リカバリー&ケア PILATES CHIGUSA	9:00 :30	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO
↑ この時間帯の体験は不可 ↓											
★9:00~10:00の枠はクラブのオープン前のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。											
10:30 :30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック SHINOBU	10:30 :30	NEW 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	10:30 :30	NEW 10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	10:30 :30	NEW 10:30~11:30 週替わり お楽しみレッスン ※レッスン内容は下記にご案内	10:30 :30	NEW 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30 :30	10:30~11:30 週替わり お楽しみレッスン ※レッスン内容は下記にご案内
						10/ 6 ▶ moonYOGA【MINA】 10/13 ▶ YOGAリラックス【CHIENO】 10/20 ▶ YOGAベーシック【MAKIKO】 10/27 ▶ YOGAリラックス【CHIENO】			10/ 1 ▶ 肩こり首こりスッキリYOGA【YUMIKO】 10/ 8 ▶ PILATESベーシック【SEIKO】 10/15 ▶ YOGA美姿勢【AKIKO】 10/22 ▶ PILATESベーシック【SEIKO】 10/29 ▶ PILATESU姿勢【MAYUMI】		
12:30 :30	NEW 12:30~13:30 bion YOGA ベーシック MAYA	12:30 :30	NEW 12:30~13:30 bion ストレッチ& リセット SATOMI	12:30 :30	NEW 12:30~13:30 ＼美魔女は魅力を磨く／ YOGA 美脚・美尻 YUMI	12:30 :30	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	12:30 :30	NEW 12:30~13:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	12:30 :30	12:30~13:30 bion YOGA リラックス CHIZU
▼ レッスンの時間を変更しております！ご注意ください！ ▼											
14:15 :30	NEW 14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	14:15 :30	NEW 14:15~15:15 ＼美魔女は腸から美しく／ YOGA美腸 YOKO	14:15 :30	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:15 :30	14:15~15:15 bion YOGA リンパ MAYA	14:15 :30	NEW 14:15~15:15 ＼美魔女はじっくり／ スローYOGA MINA	14:15 :30	NEW 14:15~15:15 ＼美魔女は腸から健康に／ YOGA美腸 hiroko
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円（定員5名） ②パーソナルレッスン▶6,600円（1名）※要IR予約 ③グループレッスン▶2,500円/1名、少人数でのレッスン（2~5名）※要IR予約 使い方はいろいろ♪ ☑レッスンの復習に ☑自主練に ☑ご褒みに ☑友達とグループレッスン ☑プライベートレッスンに ☑パーソナルトレーニングに											
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円（定員5名） ②パーソナルレッスン▶6,600円（1名）※要IR予約 ③グループレッスン▶2,500円/1名、少人数でのレッスン（2~5名）※要IR予約											
18:45 :30	NEW 18:45~19:45 ＼美魔女は軽やかに流す／ YOGAリンパ YUMIKO	18:45 :30	18:45~19:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	18:45 :30	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	18:45 :30	18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO	18:30 :30	18:30~19:30 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	18:00 :30	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン ③グループレッスン
20:00 DOOR CLOSE											
20:30 :30	20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30 :30	NEW 20:30~21:30 ＼美魔女は基本もしっかり／ YOGA ベーシック RIKA	20:30 :30	NEW 20:30~21:30 ＼美魔女は月も味方に／ moon YOGA CHIGUSA	20:30 :30	20:30~21:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	20:15 :30	20:15~21:15 bion PILATES ベーシック SEIKO	10/9(月)は祝日スケジュールです。 ※別紙にてご案内。	
22:00 DOOR CLOSE											
【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名											
NEW 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。 特に初心者の方におすすめのクラスです。											
23:00 DOOR CLOSE											

NEW



今月から内容または担当者が変更になったクラスです。
特に初心者の方におすすめのクラスです。

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion