

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年1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ください。

スポーツクラブNAS  
公式LINE

美温六本松  
Instagram



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
8:45 DOOR OPEN											
9:00~10:00 ストレッチ& YOGA MIKA		9:00~10:00 シェイプアップ YOGA AZUSA		9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA		9:00~10:00 bion ストレッチ& 骨盤 AKINO		9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA		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。 ★お車でお越しの方は3階の自動昇りよりご入館ください。(8:45~9:00まで解放致します。)★レッスンはビューティーラウンジのみの利用となります。											
10:30~11:30 ルーシーダットン KUMIKO		10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA		10:30~11:30 bion YOGA リラククス MIYUKI		10:30~11:30 bion YOGA リラククス CHIENO		10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI		NEW 10:30~11:30 bion YOGA リラククス hiroko	
12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA		12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI		12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO		12:00~13:00 bion ストレッチ& リセット RIKA		12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI		12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	
		13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI									
14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO				14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI		14:15~15:15 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO		NEW 1月~3月限定レッスン 14:15~15:15 開運YOGA MINA		14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット KUMIKO	
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要予約								15:45~16:45 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA		16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI	
使用法はいろいろ♪ ①レッスンの準備に ②お昼に ③友達とグループレッスン ④アロマバスに ⑤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(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要予約								17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要予約		17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要予約	
18:45~19:45 肩こり首こり スッキリ YOGA YUMIKO		18:45~19:45 滝汗 de メリハリBODY MAKO		18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA		18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO		18:45~19:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要予約			
20:00 DOOR CLOSE											
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO		NEW 20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA		NEW 1月限定! 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO		20:30~21:30 bion YOGA リラククス MAKO		1/12(月)は祝日のため 別紙にてご案内いたします。			
【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名								22:00 DOOR CLOSE			
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



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。