

# 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下さい。

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 :30 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			
★9:00~10:00の枠はクラブのオープning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階の自動扉よりご入庫ください。(8:45~9:00まで解説致します。) *レッスン制はビューティーラウンジのみの運営になります。								
10:00 :30 10:30~11:30 ルーシータットン KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIENO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス hiroko			
11:00 :30	12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO		12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko			
12:00 :30	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI	14:15~15:15 薄汗 de メリハリBODY MAKO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット KUMIKO			
13:00 :30								
14:00 :30	14:15~15:15 薄汗 de メリハリBODY MAKO	13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI	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	14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット KUMIKO			
15:00 :30								
16:00 :30	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			
17:00 :30	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				16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI			
18:00 :30	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			
19:00 :30	18:45~19:45 肩コリ首コリ スッキリYOGA YUMIKO	18:45~19:45 薄汗 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 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 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 :30	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO				20:00 DOOR CLOSE			
21:00 :30	NEW 20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	NEW 20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO	22:00 DOOR CLOSE		1/12(月)は祝日のため 別紙にてご案内いたします。		
22:00 :30	【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名				23:00 DOOR CLOSE			

ホットヨガ  
スタジオ 美温

Bion

1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。