

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年2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。
- ・2026年1/19より14日前の朝7時から翌月分のを公開いたします。
- ・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



BION_ROPPONMATSU

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					
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 12:30~13:30 bion ストレッチ& ピューティー ^{NEW} 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					
12:00 30 14:15~15:15 薄汗 de メリハリBODY MAKO	13:30~14:30 bion ストレッチ& ピューティー ^{NEW} 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	14:15~15:15 開運YOGA MINA	14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット KUMIKO					
13:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30 22:00 30 23:00 30	15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 <small>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</small>			15:45~16:45 bion ストレッチ& ピューティー ^{NEW} CHIGUSA						
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 <small>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</small>										
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 <small>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</small>										
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 <small>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</small>					
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA		20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO		20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO					
23:00 DOOR CLOSE										
22:00 DOOR CLOSE										
21:00 DOOR CLOSE										
20:00 DOOR CLOSE										
19:00 DOOR CLOSE										
18:00 DOOR CLOSE										
17:00 DOOR CLOSE										
16:00 DOOR CLOSE										
15:00 DOOR CLOSE										
14:00 DOOR CLOSE										
13:00 DOOR CLOSE										
12:00 DOOR CLOSE										
11:00 DOOR CLOSE										
10:00 DOOR CLOSE										
9:00 DOOR CLOSE										

2/11(水)・23(月)は
祝日のため
別紙にてご案内いたします。

ホットヨガ
スタジオ 美温

【定員制限のお知らせ】

通常定員22名→18名



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。