

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年3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



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY		
8:45 DOOR OPEN												
9:00	 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					
:30							:30					
10:00	↑ この時間帯の体験は不可 ↓											10:00
★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階の自動扉よりご入館ください。（8:45~9:00まで解錠致します。）★レッスン前はビューティーラウンジのみの利用となります。												
:30	 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	:30					
11:00							11:00					
:30							:30					
12:00		12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI					12:00					
:30	 12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA		 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	:30					
13:00							13:00					
:30		 13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI					:30					
14:00							14:00					
:30	14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO		14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	 NEW 14:15~15:15 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO	 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	:30					
15:00							15:00					
:30							:30					
16:00	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IR予約					 15:45~16:45 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	16:00					
:30	<div>使い方はいろいろ♪ ☑レッスンの復習に ☑自主練に ☑ごろ寝に ☑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</div>						16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI	:30				
17:00							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IR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IR予約	:30					
18:00							18:00					
:30							:30					
19:00	 18:45~19:45 肩コリ首コリ 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IR予約		19:00					
:30							:30					
20:00							20:00					
:30	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			:30					
21:00							21:00					
:30							:30					
22:00							22:00 DOOR CLOSE					
:30												
23:00	23:00 DOOR CLOSE											

【定員制限のお知らせ】
通常定員22名→18名

3/20(金)は祝日のため
別紙にてご案内致します。

ホットヨガ 美温
スタジオ Bion

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。