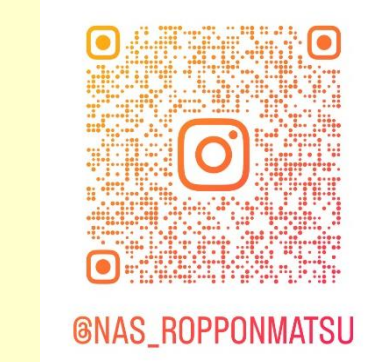
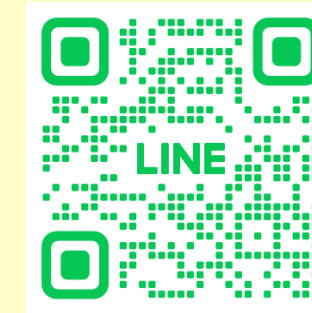


ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年5月

- 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ください。

スポーツクラブNAS
公式LINE

NAS六本松店
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 BODYシェイプ KUMIKO	NEW 9:00~10:00 bion YOGA フロー KUMIKO
↑ 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。)★レッスンはビューティーラウンジのみの利用となります。					
10:30 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	4月~6月限定! 10:30~11:30 快眠 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
12:30 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 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO	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 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 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO	14:15~15:15 bion moon YOGA MINA	14:30~15:30 bion ストレッチ& リセット MAYUMI
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& リセット MINA	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MAYUMI
<div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> 使い方はいろいろ♪ □レッスンの復習に □自主練に □ご褒美に □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>					
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	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IR予約
18:45 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	4月~6月限定! 18:45~19:45 快眠 YOGA リラックス MINA	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	
20:30 20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	NEW 20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO		
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					

5/1(金) 通常営業
10:00~23:00
5/2(土) 通常営業
10:00~22:00
5/3(日) 通常営業
10:00~20:00
5/4(月)~5/6(水) 祝日営業
10:00~20:00
となります。
※5/3~5/6は別紙にてご案内※

