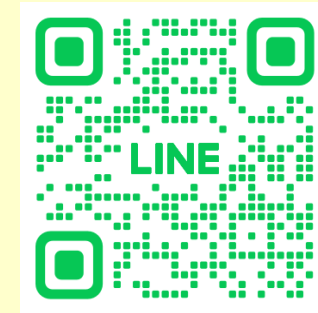


# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年7月

- 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	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	<b>NEW</b> 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
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
14:15 14:15~15:15 滝汗 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 bion YOGA 美脚・美尻 KUMIKO	<b>NEW</b> 14:15~15:15 開運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11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; display: inline-block;">                     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11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11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11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 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO	18:45~19:45 滝汗 de メリハリBODY MAKO	<b>NEW</b> 18:45~19:45 bion moon YOGA 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11名 ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要IR予約	
20:00 DOOR CLOSE					
7月~9月限定! 20:30 20:30~21:30 夏風リカバリー YOGA AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO		
				<b>7/20(月)は 祝日のため 別紙にてご案内いたします</b>	
				22:00 DOOR CLOSE	
				23:00 DOOR CLOSE	
				22:00 DOOR CLOSE	
				23:00 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。

