

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年8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



NAS六本松店
Instagram



MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
8:45 DOOR OPEN											
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。											
10:30~11:30 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 CHIEHO		10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI		10:30~11:30 bion YOGA リラックス hiroko	
		12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI				12:00~13:00 bion ストレッチ＆ リセット RIKA				12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	
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				12:30~13:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO			
		13:30~14:30 bion ストレッチ＆ ビューティー SATOMI									
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 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	
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	
18:45~19:45 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		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		夏季休業日のお知らせ 8/11(火) 祝日営業 ※別紙参照 8/12(水) 夏季休業 8/13(木) 定休日 8/14(金) 夏季休業 8/15(土) 夏季休業 8/16(日) 通常営業 ホットヨガ 美スタジオ	
7月～9月限定！ 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					
22:00 DOOR CLOSE											
【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名											
23:00 DOOR CLOSE											

夏季休業日のお知らせ

- 8/11(火) 祝日営業
※別紙案内
- 8/12(水) 夏季休業日
- 8/13(木) 定休日
- 8/14(金) 夏季休業日
- 8/15(土) 夏季休業日
- 8/16(日) 通常営業日

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

【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。