

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年9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	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。												
: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 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					12:00~13:00 bion ストレッチ& リセット RIKA			12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	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				12:30~13:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO		: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 BODYシェイプ 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	: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	16:00	
:30	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											:30	
17:00	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											17:00	
:30											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	:30	
18:00												18:00	
:30												:30	
19:00		18:45~19:45 肩こり首こり スッキリ YOGA YUMIKO		18:45~19:45 BODYシェイプ 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		19:00		
:30											:30		
20:00											20:00		
:30										20:00 DOOR CLOSE	20:00		
21:00		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			9/21(月)~9/23(水) 祝日の為 別紙にてご案内いたします		
: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										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。			