

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2026年10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 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		NEW 10月~12月限定！  12:00~13:00 足先までポカポカ 末端温活YOGA RIKA			12:00	 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				:30				:30					
13:00						 12:30~13:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA YUMIKO	13:00					13:00				
:30		 13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI					:30					:30				
14:00							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					:30				
15:00							15:00					15:00				
:30							: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					16:00				
:30	使い方はいろいろ♪ ①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					:30				
17:00											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				
18:00							18:00					18:00				
:30							: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	NEW 10月~12月限定！  18:45~19:45 足先までポカポカ 末端温活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					19:00				
:30							:30					:30				
20:00							20:00					20:00				
:30	NEW 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 TOMO	 20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO			:30					:30				
21:00							21:00					21:00				
:30							:30					:30				
22:00							22:00	22:00 DOOR CLOSE				22:00				
:30							:30					:30				
23:00	23:00 DOOR CLOSE											23:00				

【定員制限のお知らせ】
通常定員22名→18名

10/12(月)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。