ホットヨガスタジオ美温 六本松　LESSON SCHEDULE　2026年11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 @NAS_ROPPONMATSU

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	8:45 DOOR OPEN					
9:00	NEW 9:00～10:00 ルーシーダットン KUMIKO	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
:30						
10:00	↑ 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。					
:30	NEW 10:30～11:30 ストレッチ＆YOGA MIKA	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
11:00						
:30						
12:00		NEW 12:00～13:00 インナービューティー YOGA SATOMI		10月～12月限定！ 12:00～13:00 足先までポカポカ 末端温活YOGA RIKA		12:00～13:00 bion YOGA リンパ hiroko
: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	
13:00						
:30		NEW 13:30～14:30 bion ストレッチ＆リセット SATOMI				
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
15:00						
: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
:30						
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						
:30						
19:00	18:45～19:45 肩コリ首コリスッキリ YOGA YUMIKO	18:45～19:45 BODYシェイプ MAKO	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	
:30						
20:00						20:00　DOOR CLOSE
:30	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		
21:00						
:30						
22:00					22:00　DOOR CLOSE	
:30				【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名		
23:00	23:00　DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
- ☑レッスンの復習に
- ☑自主練に
- ☑ごろ寝に
- ☑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

11/3（火）・11/23（月）祝日のため別紙にてご案内致します。

ホットヨガスタジオ 美温 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。