ホットヨガスタジオ美温 六本松　LESSON SCHEDULE　2026年12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	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
	↑　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。					
10:30	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
12:00		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
12:30	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	
13:30		13:30～14:30 bion ストレッチ＆リセット SATOMI				
14:15	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
15:45	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
	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					
17:15	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 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	
	12/21(月)は 暗闇 de キャンドルYOGAを 実施します♪					
20:30	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		
				【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名		
23:00	23:00　DOOR CLOSE				22:00　DOOR CLOSE	

年末年始営業日

12/27(日) 通常営業
12/28(月) 通常営業
12/29(火) 短縮営業
※10時～20時までの営業
スケジュールは別紙にて案内

12/30(水)～1/3(日)は
年末休業日となります。
1/4(月) 通常営業致します。

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。