

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年4月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにてお願いいたします。
- ・毎週月曜日は定休日になります。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約サイト・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となる場合がございます。  
別途館内掲示、ホームページでご案内させていただきます。

ご利用にあたって

◆レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。

◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いいたします。

※土日祝 最終レッスンは、レッスン終了後閉館時間までにチェックアウトをお願いします。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:00				4月~6月限定		
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 筋膜ボールケア&ボディデザ イン美尻・美脚 Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
11:00						
11:30						内容・担当変更
12:00	12:15~13:15 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15~13:15 bion PILATES ベーシック RIE	12:15~13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bion YOGA エナジー ASUKA	12:45~13:45 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA/SATOMI
12:30						
13:00						
13:30						内容・担当変更
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 溶岩フリータイム ※レッスンではござい ません	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ASUKA/SATOMI
14:30						
15:00		4月~6月限定				
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 筋膜ボールケア&ボディデザ インの腕・お腹シェイプ Chika	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30~16:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00~17:00 bion ストレッチ &ビューティー MINORI	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30					18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO	18:15~19:15 bion YOGA ベーシック MAYO
19:00	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック MAKI	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	19:00~20:00 bion YOGA シェイプ HIROKO	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
19:30						
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
20:30	内容変更		内容変更		(日) 12:45~、(日) 14:30~ のクラスは、ASUKAまたはSATOMI が担当します。 予約サイトにてご確認ください。	
21:00	20:30~21:30 美パーツメイク HIROKO	20:30~21:30 滝汗でメリハリ BODY MAKI	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック HIROKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE		
21:30						
22:00					青枠のクラスは他に比べて、 運動量の多く激しいクラスです。 暑い環境に慣れていない方のご参加はご遠慮下さい。	
22:30						
23:00						