

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2026年7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。
- ・レッスンを含めた14日前の午前7:00より予約開始となります。
- ・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。

予約サイト↓



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	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック SATOMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません	10:30~11:30 1・3・5週目 PILATES ベーシック/MAKI 2・4週目 YOGA ベーシック/AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
12:00		7月~10月限定				
12:30	12:15~13:15 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15~13:15 滝汗!サマー・燃焼 MAX YOGA&SHAPE SATOMI	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 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
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 ストレッチ &ビューティー RIE	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30~15:30 bion ストレッチ &ビューティー 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
15:00		7月~8月限定				
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 カラダ整う 筋膜ボールケア Chika	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30~16:30 bion PILATES ベーシック RIE	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
18:00					18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO	7月~10月限定
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 mar		18:15~19:15 夏風リカバリー YOGA MAYO
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
20:30	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット 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肩こり腰痛 スッキリYOGA mar		
22:00						
23:00						

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。