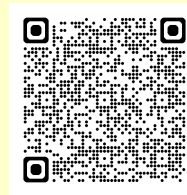


ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2026年 9月

- ・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。
 - ・レッスン日を含めた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 DOOR OPEN											
								担当日変更			
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 YOGA ベーシック/AOI 2・4週目 PILATESベー シック/MAKI		10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI	
		7月~9月限定									
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		担当日変更	
										12:45~13:45 bion YOGA 骨盤調整 奇数週/SATOMI 偶数週/ASUKA	
		内容・担当変更									
14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA		14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO		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		担当日変更	
		9月~10月限定								14:30~15:30 bion ストレッチ &ビューティー 奇数週/SATOMI 偶数週/ASUKA	
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	
								18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO		7月~9月限定	
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 夏尻リカバリー YOGA MAYO	
20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット HIROKO		20:30~21:30 ボールde エクササイズ 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		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。			