

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2026年 10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 DOOR OPEN											
10:00											10:00
:30											:30
11:00	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					11:00
:30											:30
12:00		内容変更									12:00
:30											:30
13:00	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 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 1・3・5週目/SATOMI 2・4週目/ASUKA					13:00
:30											:30
14:00		内容変更	内容変更								14:00
:30											:30
15:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	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 骨盤調整 TAKAKO	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 1・3・5週目/SATOMI 2・4週目/ASUKA					15:00
:30		9月~10月限定									:30
16:00	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					16:00
:30											:30
17:00											17:00
:30											:30
18:00										10月~12月限定	18:00
:30								18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO	18:15~19:15 末端温活YOGA MAYO		:30
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							19:00
:30											:30
20:00								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。			
:30											
21:00	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							
:30											
22:00											22:00
:30											:30
23:00											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。