ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷　LESSON SCHEDULE　2026年 11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	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	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
14:00	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		11月～12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	10月～12月限定 18:15～19:15 末端温活YOGA 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 mar		
20:30	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		
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。