

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年1月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・レッスンのキャンセルは30分前までです。
- ・毎週金曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示、予約後はメールでお知らせします。

ホットヨガスタジオ美温 検索

※入室は15分前から可能です。
 ※チェックインは30分前から5分前までです。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	9:00 DOOR OPEN					
9:30	9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO	9:30~10:30 bion YOGA リンパ NONO	9:30~10:30 bion YOGA 姿勢改善 MIKKO	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット KUMIKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO
10:00						
10:30						
11:00	11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI	11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO	NEW 【1~3月限定】 11:00~12:00 美メイク& リラックスYOGA RIKA	11:00~12:00 bion YOGA エナジー MAYA	11:00~12:00 bion 代謝アップ YOGA AKIKO	11:00~12:00 週替わりレッスン
11:30						
12:00						
12:30						
13:00	13:00~14:00 YOGA ダイエット KAORI	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	13:00~14:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA SAMI	【~1月限定】 13:00~14:00 bion ストレッチ &骨盤 MIDORI	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA
13:30						
14:00						
14:30	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MINA	14:30~15:30 bion PILATES ベーシック MAYUMI	14:30~15:30 リセット&beauty YOGA SATOMI	14:30~15:30 bion YOGA 美腸 YOKO	14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット MAKO	14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI
15:00						
15:30						
16:00	NEW 16:00~17:00 富士の溶岩deごろん		16:00~17:00 姪浜 bion パーソナル SATOMI		16:00~17:00 bion YOGA リラックス KEIKO	16:00~17:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI
16:30						
17:00						
17:30		17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 富士の溶岩deごろん	17:30~18:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA CHIZU	17:30~18:30 骨格 ボディメンテナンス SATOMI
18:00						
18:30						
19:00	NEW 【1~3月限定】 19:00~20:00 美メイク& リラックスYOGA RIKA	19:00~20:00 快眠 YOGA YOKO	19:00~20:00 ほぐし&リラックス YOGA CHIZU	NEW 19:00~20:00 滝汗でメリハリ BODY MAKO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン	予約サイトでご確認 下さい。体験レッス ンの予約、キャンセル 等の変更は、当日 0時まで可能です。
19:30						
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:30~21:30 週替わりレッスン	20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO	20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI	20:30~21:30 富士の溶岩deごろん	
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						22:00 DOOR CLOSE
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

週替わりレッスン
 日曜 11:00~12:00
 月曜 20:30~21:30
 お楽しみに！！

NEW 今月から内容または担当者が
変更になったクラスです。

初めの方でも安心してご参加いただける
クラスとなります。

