

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年4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。
- レッソンのキャンセルは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 ベーシック KYOKO | 9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット KUMIKO | 9:30~10:30 bion YOGA 美腸 NONO | NEW 9:30~10:30 よくばりビューティ YOGA 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 | 【~4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 ストレッチ &骨盤 MIDORI | 13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU | 13:00~14:00 bion YOGA ベーシック KYOKO | 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 | 16:00~17:00 bion YOGA リンパ KUMIKO | | 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 | 【~4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 | 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 DOOR CLOSE |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:30 | 20:30~21:30 bion PILATES 美脚 CHERIE | 20:30~21:30 bion YOGA 姿勢改善 AKIKO | NEW 20:30~21:30 よくばりビューティ YOGA KUMIKO | 20:30~21:30 PILATES ボディメイク MAYUMI | | |
| 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
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。

