

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

- 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

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。

4/29 (火・祝)		4/30 (水)		5/1 (木)		5/3 (土・祝)		5/4 (日)		5/5 (月・祝)		5/6 (火・祝)	
9:00 DOOR OPEN													
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		9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO		9:30~10:30 ルーシーダットン MIDORI		9:30~10:30 bion YOGA リンパ NONO	
11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO		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 bion YOGA 美腸 CHIARI		11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI		11:00~12:00 リンパケアヨガ RIKA	
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 顔痩せYOGAリンパ KUMIKO		13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA		13:00~14:00 YOGA ダイエット KAORI		13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MA-KO	
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		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	
16:00~17:00 YOGA 肩甲骨リセット AKIKO		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		16:00~17:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU		16:00~17:00 ウエストシェイプ YOGA AKIKO	
17:30~18:30 bion YOGA 美腸 CHIARI		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		17:30~18:30 バレエストレッチ CHERIE		17:30~18:30 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									
		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									
DOOR CLOSE 平日→23:00 祝日・(日)→20:00													



GW特別レッスンになります。

- 4/29 肩甲骨リセット
- 5/3 顔痩せYOGAリンパ
- 5/5 ルーシーダットン
リンパドレナージュ
バレエストレッチ
- 5/6 エクサ+リンパ
ウエストシェイプYOGA