

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年 8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 DOOR OPEN											
9:30~10:30 bion YOGA リラックス AKINO		9:30~10:30 bion YOGA リンパ AKIKO		9:30~10:30 bion ストレッチ &ビューティ KYOKO		9:30~10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO		9:30~10:30 bion YOGA リンパ NONO		9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO	
11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 SAMI		11:00~12:00 bion YOGA リラックス MAKIKO		11:00~12:00 bion ストレッチ &リセット 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	
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 滝汗でメリハリ BODY MIDORI		13:00~14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU		13:00~14:00 夏の汗活！ シェイプアップYOGA NATSUKO		13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA	
14:30~15:30 bion YOGA ベーシック NATSUKO		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	
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	
		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	
19:00~20:00 bion YOGA ベーシック 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。	
20:30~21:30 bion PILATES 美脚 CHERIE		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				週替わりレッスン 日曜 11:00~12:00 お楽しみに！！	
23:00 DOOR CLOSE											
								22:00 DOOR CLOSE			

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。



初めての方でも安心してご参加いただける
クラスとなります。

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion