## ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年11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WFR・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 OR OPEN	SATURDAY	SUNDAY
	_	9:00 DO	OR UPEN		
	【~11月限定】	M		M	M
9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30	9:30~10:30
bion YOGA リラックス	ほぐして整える 筋膜ケアYOGA	bion ストレッチ &ピューティ	bion YOGA 美腸	bion YOGA リンパ	bion YOGA ベーシック
リラックス AKINO	AKIKO	&ビューティ KYOKO	KÚMĨŘO	NONO	JUNKO
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11100 10100
bion YOGA	bion YOGA リラックス	bion ストレッチ	bion YOGA	11:00~12:00 bion 代謝アップ	11:00~12:00
骨盤調整 SAMI	MAKIKO	&リセット RIKA	エナジー MAYA	YOGA AKIKO	週替わりレッスン
	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00
13:00~14:00 YOGA ダイエット	bion YOGA	滝汗でメリハリ	bion	bion YOGA	bion YOGA
KAORI	骨盤調整 MA-KO	BODY MIDORI	リンパドレナージュ SHINOBU	美脚&美尻 NATSUKO	リンパ MAYA
				【~12月限定】	
	M			M	
14:30~15:30 bion YOGA	14:30~15:30 bion PILATES	14:30~15:30 リセット&beauty	14:30~15:30 bion YOGA	✓ 14:30〜15:30 ほぐして整える	14:30~15:30 bion YOGA
ベーシック NATSUKO	ベーシック MAYUMI	YOGA	美腸 YOKO	筋膜ケアYOGA MAKO	美脚&美尻
NATSUNU	IVIATUIVII	SATOMI	TUNU	IVIANO	HITOMI
1					
16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00	16:00~17:00
bion YOGA リンパ		姪浜 bion パーソナル		bion YOGA リラックス	bion YOGA フロー
KÚMÍKO	富士の溶岩deごろん	SATOMI	富士の溶岩deごろん	KEIKO	SÁTOMI
				17:30~18:30	17:30~18:30
	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	bion 肩こり首こり	bion ストレッチ &リセット
	富士の溶岩deごろん	富士の溶岩deごろん	富士の溶岩deごろん	スッキリYOGA CHIZU	&リセット SATOMI
【~12月限定】					予約サイトでご確認
	M	M			トさい。体験レッスン の予約、キャンセル
19:00~20:00 ほぐして整える	19:00~20:00	19:00~20:00 ほぐし&リラックス	19:00~20:00 滝汗でメリハリ	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん /	等の変更は、当日
筋膜ケアYOGA	快眠 YOGA YOKO	YOGA	BODY	OR 4	O時まで可能です。
RIKA	. 3, 10	CHIZU	MAKO	体験レッスン	20:00 DOOR CLOSE
		<u> </u>			
20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30	20:30~21:30		選抜もUL way
bion PILATES 美脚	bion YOGA 姿勢改善	bion YOGA 骨盤調整	PILATES ボディメイク		週替わりレッス: 
CHÊŘIE	ÄKIKÖ	KUMIKO	MAYÛMÎ		日曜 11:00~12:
					お楽しみに!
				22:00 DOOR CLOSE	
	23:00 DO	OR CLOSE			
	25.00 BO			# * * \	ガギ・担

変更になったクラスです。



クラスとなります。