

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2025年12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											
		【～12月まで延長】									
9:30～10:30 bion YOGA リラックス AKINO		9:30～10:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA 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		NEW 13:00～14:00 ルーシーダットン MIDORI		13:00～14:00 bion リンパドレナージュ SHINOBU		13:00～14:00 bion YOGA 美脚&美尻 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		【～12月限定】 14:30～15:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA 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 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 富士の溶岩deごろん		16:00～17:00 bion YOGA リラックス KEIKO		16:00～17:00 bion YOGA フロー 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 bion ストレッチ &リセット SATOMI	
【～12月限定】										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。	
19:00～20:00 ほぐして整える 筋膜ケア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			
										20:00 DOOR CLOSE	
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！！	
22:00 DOOR CLOSE											
23:00 DOOR CLOSE											



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