

# ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年1月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- ・予約公開は毎日7時～（当日を含め14日分が公開）。
- ・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<br>bion YOGA<br>リラックス<br>AKINO   |  | 9:30~10:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>AKIKO        |  | 9:30~10:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>KYOKO  |  | 9:30~10:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>KUMIKO     |  | 9:30~10:30<br>開運YOGA<br>NONO                    |  | 9:30~10:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>JUNKO                     |  |
|                                             |  |                                                |  |                                              |  |                                             |  |                                                 |  |                                                               |  |
| 11:00~12:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>SAMI    |  | 11:00~12:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MAKIKO    |  | 11:00~12:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>RIKA   |  | 11:00~12:00<br>bion YOGA<br>エナジー<br>MAYA    |  | 11:00~12:00<br>bion 代謝アップ<br>YOGA<br>AKIKO      |  | 11:00~12:00<br>週替わりレッスン                                       |  |
|                                             |  |                                                |  |                                              |  |                                             |  |                                                 |  |                                                               |  |
| 13:00~14:00<br>YOGA ダイエット<br>KAORI          |  | 13:00~14:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MA-KO      |  | 13:00~14:00<br>ルーシーダットン<br>MIDORI            |  | 13:00~14:00<br>bion<br>リンパドレナージュ<br>SHINOBU |  | 13:00~14:00<br>富士の溶岩deごろん                       |  | 13:00~14:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MAYA                       |  |
| 14:30~15:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KAORI  |  | 14:30~15:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>MAYUMI |  | 14:30~15:30<br>リセット&beauty<br>YOGA<br>SATOMI |  | 14:30~15:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>YOKO      |  | 14:30~15:30<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>MAKO      |  | 14:30~15:30<br>bion YOGA<br>美脚&美尻<br>HITOMI                   |  |
| 16:00~17:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>KUMIKO   |  | 16:00~17:00<br>富士の溶岩deごろん                      |  | 16:00~17:00<br>姪浜 bion パーソナル<br>SATOMI       |  | 16:00~17:00<br>富士の溶岩deごろん                   |  | 16:00~17:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>KEIKO      |  | 16:00~17:00<br>bion YOGA<br>フロー<br>SATOMI                     |  |
|                                             |  | 17:30~18:30<br>富士の溶岩deごろん                      |  | 17:30~18:30<br>富士の溶岩deごろん                    |  | 17:30~18:30<br>富士の溶岩deごろん                   |  | 17:30~18:30<br>bion 肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>CHIZU |  | 17:30~18:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>SATOMI                 |  |
| 19:00~20:00<br>開運YOGA<br>RIKA               |  | 19:00~20:00<br>快眠 YOGA<br>YOKO                 |  | 19:00~20:00<br>ほぐし&リラックス<br>YOGA<br>CHIZU    |  | 19:00~20:00<br>滝汗でメリハリ<br>BODY<br>MAKO      |  | 19:00~20:00<br>富士の溶岩deごろん<br>OR<br>体験レッスン       |  | 予約サイトでご確認<br>下さい。体験レッス<br>ンの予約、キャンセル<br>等の変更は、当日<br>0時まで可能です。 |  |
| 20:30~21:30<br>bion PILATES<br>美脚<br>CHERIE |  | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>姿勢改善<br>AKIKO      |  | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>KUMIKO   |  | 20:30~21:30<br>PILATES<br>ボディメイク<br>MAYUMI  |  | 1・3週目…<br>PILATES姿勢<br>2・4週目…<br>PILATESボディメイク  |  |                                                               |  |
|                                             |  |                                                |  |                                              |  |                                             |  |                                                 |  |                                                               |  |
| 22:00 DOOR CLOSE                            |  |                                                |  |                                              |  |                                             |  |                                                 |  |                                                               |  |
| 23:00 DOOR CLOSE                            |  |                                                |  |                                              |  |                                             |  |                                                 |  |                                                               |  |
| 週替わりレッスン<br>日曜 11:00~12:00<br>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。

週替わりレッスン  
日曜 11:00~12:00  
お楽しみに！！

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
Bion