

ホットヨガスタジオ美温 姪浜 LESSON SCHEDULE 2026年2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）。
- レッソンのキャンセルは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	9:00 DOOR OPEN						9:00	
9:30	 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 開運YOGA NONO	 9:30~10:30 bion YOGA ベーシック JUNKO	9:30	
10:00							10:00	
11:00	 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	11:00	
12:00							12:00	
13:00	 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 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 富士の溶岩deごろん	 13:00~14:00 bion YOGA リンパ MAYA	13:00	
14:00							14:00	
14:30	 14:30~15:30 bion YOGA ベーシック KAORI	 14:30~15:30 bion PILATES ベーシック MAYUMI	14:30~15:30 リゼット&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	
15:00							15:00	
16:00	 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 富士の溶岩deごろん	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	16:00	
17:00							17:00	
17:30		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 &ビューティ SATOMI	17:30	
18:00							18:00	
19:00	 19:00~20:00 開運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	 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							20:00 DOOR CLOSE	20:00
20:30	 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	 1・3週目… PILATES姿勢 2・4週目… PILATESボディメイク	<div>週替わりレッスン</div> <div>日曜 11:00~12:00</div> <div>お楽しみに！！</div>	20:30	
21:00								
22:00					22:00 DOOR CLOSE			22:00
23:00	23:00 DOOR CLOSE							23:00



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