

ホットヨガスタジオ美温 横浜 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

※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					
: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 &ピューティ KYOKO	9:30~10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO	9:30~10:30 開運YOGA NONO
10:00					9:30~10:30 bion YOGA ペーシック JUNKO
:30					
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
12:00					11:00~12:00 週替わりレッスン
:30					
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 MAYA
14:00					
:30	14:30~15:30 bion YOGA ペーシック KAORI	14:30~15:30 bion PILATES ペーシック 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
15:00					14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 HITOMI
:30					
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
:30					16:00~17:00 bion YOGA フロー SATOMI
17:00					
:30					
18:00	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 &ピューティ SATOMI
:30					
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 薄汗でメリハリ BODY MAKO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん OR 体験レッスン
20:00					
:30					
21:00	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
:30					
22:00					
:30					
23:00					22:00 DOOR CLOSE
					23:00 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

週替わりレッスン
日曜 11:00~12:00
お楽しみに！！

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。

20:00 DOOR CLOSE