

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2025年1月

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。〈044-328-9970〉

美温 溝の口

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報はWEBにてご確認ください。

・毎週木曜日は定休日になります。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30					NEW	
11:00	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUKI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASUMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	10:30~11:30 美メイク&ストレッチ KAZU	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi
11:30	★	★	★	★	★★	★
12:00					NEW	
12:30		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック YUSAKO	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 HATSUMI	12:00~13:00 bion YOGA フロア KAZU	12:00~13:00 bion YOGA シェイブ hiromi
13:00	12:30~13:30 bion de ダイエット YUKA	★	★	★★	★★★	★★★★
13:30	★★					
14:00		13:30~14:30 bion de ダイエット TOMOKO	13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 YUKARI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック SAKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット SANA	★★	★★	★	★	★
15:00	★	NEW				
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	15:00~16:00 美メイク&リラックス YOGA TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUKARI	15:00~16:00 bion ストレッチ& リセット YUKA	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック Nozomi	15:00~16:00 bion YOGA ポール&ストレッチ YUKA
16:00	★	★	★	★	★	★
16:30		16:15~17:00 富士の溶岩deころん				ストレッチボールを使用して 全身をほぐしていくクラスです。
17:00			16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI		16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:30	17:00~18:00 bion YOGA ポール&ストレッチ TOMOKO	17:15~18:00 富士の溶岩deころん	★	17:00~18:00 bion YOGA リンパ KAZU	★★	★
18:00	★			★		
18:30	18:30~19:30 bion YOGA 美脚・美尻 KAZU	18:30~19:30 bion PILATES ベーシック YUKO	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック YUKA	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO	18:10~19:10 bion YOGA 美脚・美尻 YUSAKO	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
19:00	★★	★	★	★	★★	★
19:30						
20:00	NEW					20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:00~21:00 美メイク&リラックス YOGA KAZU	20:00~21:00 bion YOGAリンパ YUKO	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKA	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO		***** Bion News 限定レッスン登場 *****
21:00	★★	★	★	★	21:00 DOOR CLOSE	美メイク&リラックス YOGA ⇒月曜20:00~ 火曜15:00~ 美メイク&ストレッチ ⇒土曜10:30~
21:30					*富士の溶岩deころん* 1回¥1,100で 美温スタジオを ご利用いただけます♪	
22:00					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	こちらのクラスは、おなか おしり・この線など 女性の気になるパーツを 動かしてボディメイクを していくクラスです♪ 是非ご参加下さい。
22:30						***** *****
23:00	23:00 DOOR CLOSE					