

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2025年2月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- 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です。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

美温 溝の口

検索

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------|---|---|--|---|--|---|
| 9:30 | | | | | | |
| 10:00 | 10:00 DOOR OPEN | | | | | |
| 10:30 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 フロー KAZU ★★ | 12:00~13:00 bion YOGA シェイプ 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 | | | | | | |
| 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 ボール&ストレッチ YUKA ★ |
| 16:00 | | | | | | |
| 16:30 | | 16:15~17:00 富士の溶岩deごろん | 16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI ★ | | | 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 | | | | | 16:40~17:40 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 ボール&ストレッチ TOMOKO ★ | 17:15~18:00 富士の溶岩deごろん | | 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 | | | | | | 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 ★ | | |
| 21:00 | | | | | 21:00 DOOR CLOSE | |
| 21:30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | |
| 23:00 | 23:00 DOOR CLOSE | | | | | |

富士の溶岩deごろん
1回¥1,100で
美温スタジオを
ご利用いただけます♪



★美温 News★
＼大好評／
期間限定レッスン

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~

こちらのクラスは、
おなか・おしり・二の腕
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。