

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2025年3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		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI ★	12:00~13:00 bion YOGA 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 ★★★
12:30	12:30~13:30 bion de ダイエット YUKA ★★					
13:00						
13:30		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 ★
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット SANA ★					
14:30						
15:00		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 ★
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO ★					
16:00						ストレッチボールを使用して 全身をほくしていくクラスです。
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 ★		16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
17:00	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 ★		
17:30						
18:00	ストレッチボールを使用して 全身をほくしていくクラスです。					
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	20:00~21:00 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 ★		
20:30						
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♪