

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2025年9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 リンパ RUMI★	10:30~11:30 bion YOGA リラックス KAZU★	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi★
11:30						
12:00						
12:30	12:30~13:30 bion de ダイエット YUKA★★	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 ベーシック RUMI★	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック KAZU★	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi★★★
13:00						
13:30		13:30~14:30 bion de ダイエット TOMOKO★★	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI★	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi★	NEW 13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット 担当者は別紙をご確認ください。★	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 KAZUMI★					
14:30						
15:00		15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKARI★	NEW 15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU★	NEW 15:00~16:00 bion YOGA リンパ 担当者は別紙をご確認ください。★	期間限定レッスン 15:00~16:00 夏の汗活 シェイプアップYOGA YUKA★★
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO★					
16:00		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★	17:00~18:00 bion YOGA リンパ KAZU★	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO★★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI★
16:30						
17:00	17:00~18:00 bion YOGA リラックス TOMOKO★	17:15~18:00 富士の溶岩deごろん				
17:30						
18:00						
18:30	18:30~19:30 bion YOGA 美脚・美尻 KAZU★★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック HIROKO★	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 肩こり首こり すっきりヨガ YUSAKO★	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI★
19:00						
19:30						
20:00	期間限定レッスン 20:00~21:00 夏の汗活 シェイプアップYOGA KAZU★★	20:00~21:00 bion YOGA リンパ HIROKO★	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKA★	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO★		20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00					21:00 DOOR CLOSE	
21:30					*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♪ ※すべて消費税込みの価格です。 	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					
					★美温 News★ ＼大好評／ 期間限定レッスン 夏の汗活 シェイプアップYOGA ⇒月曜20:00～ 日曜15:00～ 夏もしっかり汗をかこう！ ホットスタジオで 楽しくエクササイズ！ ボディメイク、シェイプ アップ目的の強度高めめの YOGAクラスです。 是非ご参加下さい。	

★美温 News★
大好評/
期間限定レッスン

夏の汗活
シェイプアップYOGA
⇒月曜20:00~
日曜15:00~

夏もしっかり汗をかこう！
ホットスタジオで
楽しくエクササイズ！
ボディメイク、シェイプ
アップ目的の強度高めの
YOGAクラスです。
是非ご参加下さい。