

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年1月



レッスン予約サイトにてご予約ください。

ホットヨガスタジオ美温

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス JUN	10:30~11:30 bion YOGA フロー CHISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion de ボディリセット AYANA
12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MARI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ KAZUKO	12:00~13:00 bionボール コンディショニング MARIKOMI	12:00~13:00 bionボディ コンディショニング HIROMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMI	12:00~13:00 bion de ダイエット NAOKO
13:30~14:30 bion 骨盤調整 HIROE	13:30~14:30 bion リンパリフレッシュ YOGA HIROMI	NEW 13:30~14:30 bion de トレーニング& ストレッチ HARUNA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
15:00~16:00 bion YOGA リラックス AYA	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	NEW 15:00~16:00 肩こり首こり スッキリYOGA KAO	15:00~16:00 bion de ダイエット HARUNA	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
16:30~18:30 bion de 溶岩フリータイム 【マンスリーフリー：無料】 【その他会員：770円/回】 ※予約サイト内で溶岩フリータイムチケットをご購入ください ※途中入場・退場可					16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI
					16:30~18:00 bion de 溶岩フリータイム
18:00 DOOR CLOSE					
19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	NEW 18:45~19:45 bion 美メイク&リラックス ヨガ NAOMI	19:15~20:15 bion YOGA リラックス HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO	18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	
20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー CHISA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 HIRONO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック MASAYO	20:30~21:30 bion アクティブ AYANA	19:00 DOOR CLOSE	
				22:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
 ♡ごら寝
 ♡レッスン復習
 ♡セルフマッサージ・ストレッチ

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。

- 全レッスン、完全予約制です。予約システムにてご予約をお願いいたします。
- 毎週金曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更は予約システムにてお知らせします。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。
- 無断キャンセルの場合、月会費回数1回分もしくはチケット1枚分の消化となります。
※レッスン開始時間までにご連絡ください。

【休講判断時間】下記時間で予約が入っていないレッスンは休講とさせていただきます。

- 10:00~12:00間に開始のレッスン・・・前日閉館時間1時間前時点
- 13:30~17:30間に開始のレッスン・・・当日11:00時点
- 18:00~20:30間に開始のレッスン・・・当日15:00時点