

# ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年3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	10:00 DOOR OPEN					
10:30	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 リラククス 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
11:30						
12:00	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 YOGA リンパ MARIKO.M	12:00~13:00 bionボディ コンディショニング HIROMI	12:00~13:00 bion YOGA リラククス YUMI	12:00~13:00 bion de ダイエット NAOKO
13:30	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	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	15:00~16:00 bion YOGA リラククス AYA	15:10~16:10 bion YOGA 美腸 TOMOKA	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 リラククス YOKO.T
16:30	16:30~18:30 bion de <b>溶岩フリータイム</b> 【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					18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	
18:30		18:45~19:45 bion 美メイク&リラククス ヨガ NAOMI	19:15~20:15 bion YOGA リラククス HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO		19:00 DOOR CLOSE
19:00	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI					
20:30	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		
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
23:00	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