

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年8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
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 リラックス YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO
13:30	13:30~14:30 bion よくばりビューティ YOGA HIROE	NEW 13:30~14:30 bion 夏の疲労回復ヨガ HIROMI	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット ASUKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック KAZUKO	13:30~16:30 bion YOGA 美腸 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス 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 ストレッチ &リセット KAZU/YAE ※週替わり担当	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
16:00						
16:30	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 夏の汗活！ シェイプアップYOGA NAOMI 限定レッスン★★★★	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						
19:00	19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI	19:00~20:00 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 夏の汗活！ シェイプアップYOGA NAOKO 限定レッスン★★★★		19:00 DOOR CLOSE
19:30						
20:00						
20:30	20:30~21:30 bion de ハタヨガ 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		
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
 ♥ごる寝
 ♥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