

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年9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 検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ベースック 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
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベースック 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
12:30						
13:00						
13:30	NEW 13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROE	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 ベースック KAZUKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベースック YUMI
14:00						
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	15:00~16:00 bion YOGA ベースック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
15:30						
16:00						
16:30	16:30~18:30 bion de 溶岩フリータイム - 途中入場・退場OK - 【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				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
17:00						
17:30						
18:00						
18:30					18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	
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 ベースック MASAYO	20:30~21:30 bion アクティブ AYANA		
21:00						
21:30						
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪

- ♡ご褒美
- ♡レッスン復習
- ♡セルフマッサージ・ストレッチ

- ・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



今月から内容または担当者が
変更になったクラスです。