

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年10月

10周年特別レッスンスケジュールとなります♪
過去に実施した限定レッスンを10月限定で復活しております!!
レッスン内容の詳細は別紙にてご確認ください(^)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:30			★10周年限定レッスン★			★10周年限定レッスン★
11:00	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 女性ホルモン 活性化YOGA 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 心トキメキYOGA AYANA
11:30			※強度【★☆☆】 ※19日は代行のため 『リラクセス』に変更となります			※強度【★☆☆】
12:00	★10周年限定レッスン★					
12:30	12:00~13:00 bion お腹痩せYOGA 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 リラクセス YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO
13:00	※強度【★☆☆~★★☆】					
13:30		NEW			★10周年限定レッスン★	
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROE	13:30~14:30 bion リンパ リフレッシュヨガ 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	13:30~14:30 bion お腹痩せYOGA NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
14:30					※強度【★☆☆~★★☆】	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラクセス AYA	★10周年限定レッスン★	★10周年限定レッスン★			
15:30		15:10~16:10 bion 開脚チャレンジ TOMOKA	15:00~16:00 bion お腹痩せYOGA KAO	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU/YAE	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラクセス YOKO.T
16:00		※強度【★☆☆】	※強度【★☆☆~★★☆】			
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				NEW 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 ※19日は トライアルレッスン 実施のため 休講となります。
18:00						
18:30					18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	19:00 DOOR CLOSE
19:00	★10周年限定レッスン★	19:00~20:00 bion 美メイク&リラクセス ヨガ NAOMI	19:15~20:15 bion YOGA リラクセス HIROE	★10周年限定レッスン★		
19:30	19:00~20:00 bion 女性ホルモン 活性化YOGA MEGUMI			19:00~20:00 bion お腹痩せYOGA NAOKO		
20:00	※強度【★☆☆】			※強度【★☆☆~★★☆】		
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					22:00 DOOR CLOSE	
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
♡ご褒
♡レッスン後
♡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

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

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。