

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年11月

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10 : 00 DOOR OPEN					
10:00						
10:30			NEW			NEW
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 期間限定 筋膜ケア×YOGA JUN 11月・12月限定のレッスン	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 ボール&ヨガ AYANA
11:30						
12:00	NEW					
12:30	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
13:00						
13:30					NEW	
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 YOGA 美腸 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YUMI
14:30						
15:00		NEW	NEW			
15:30	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	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						
	使い方はいろいろ♪ ♡ご褒美 ♡レッスンの復習 ♡セルフマッサージ・ストレッチ 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 YOGA シェイプ NAOMI	16:30~18:00 bion de 溶岩フリータイム
18:00						
18:30						
19:00	NEW			NEW	18:00~20:00 bion de 溶岩フリータイム	19:00 DOOR CLOSE
19:30	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 YOGA 美腸 NAOKO		19:30
20:00						20:00
20:30						20:30
21:00	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		
21:30						
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
22:30					NEW 今月から内容または担当者が	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

- ・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