

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2025年12月

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		SATURDAY		SUNDAY	
10 : 00 DOOR OPEN											
※12/29(月)は短期営業のため別館をご確認ください。		※12/30(火)は年末休業です		※12/31(水)は年末休業です							
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		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月・12月限定のレッスン							
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		NEW 12:00~13:00 bion de キャンドルヨガ YUMI		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO	
		NEW						12月限定のレッスン			
13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROE		NEW 13:30~14:30 bion de キャンドルヨガ 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	
		12月限定のレッスン		NEW							
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 bion YOGA リラックス 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	
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		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		19:30		20:00		20:30	
		NEW		NEW				18:00~20:00 bion de 溶岩 フリータイム		19:00 DOOR CLOSE	
19:00~20:00 肩こり首こり スッキリYOGA MEGUMI		19:00~20:00 週替わりレッスン ※詳細は右側に 記載しております		19:15~20:15 bion de キャンドルヨガ HIROE		19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO					
		↑前月からレッスン開始時間が 15分繰り上がります。 レッスンに遅れないようご注意ください！		12月限定のレッスン							
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 YOGA アクティブ AYANA					
								22:00 DOOR CLOSE		★火曜19:00~20:00★ 週替わりレッスンのご案内 【2日】 担当:AYANA bion de ボール&ヨガ 【9日】 担当:AYANA bion アクティブYOGA 【16日】 担当:AYANA bion de ボール&ヨガ 【23日】 担当:JUN ほくじ登る筋膜ケア×YOGA	
								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。	
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

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion