

ホットヨガスタジオ美温 なかもず LESSON SCHEDULE 2026年2月

【予約管理サイト(prime)】よりご予約ください。



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
10:00 23日は祝日です。 別紙スケジュールをご確認ください。		11:00 11日は祝日です。 別紙スケジュールをご確認ください。			
10:30 10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMI	10:30~11:30 bion YOGA ペーシック KAZUKO	10:30~11:30 bion de 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 ポール&ヨガ AYANA
11:30					
12:00					
12:30 12:00~13:00 bion YOGA ペーシック 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 de キャンドルヨガ YUMI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO
13:00				12月限~2月定のレッスン	
13:30					
14:00 13:30~14:30 bion de 筋膜ケア×YOGA HIROE	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 ペーシック KAZUKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA ペーシック YUMI
14:30	12月限~2月定のレッスン				
15:00					
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 bion YOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU/YAE ※通算わり	15:00~16:00 bion YOGA ペーシック KAZUKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YOKO.T
16:00					
一方はいろいろ♪ る寝 ツッキン復習 ルフマッサージ・ストレッチ				16:30~18:30 bion de <b>溶岩フリータイム</b> - 途中入場・退場OK -  【マンスリー無料】 【その他会員：770円/回】 ※予約サイト内にてお支払いとなります。	16:30~17:30 bion YOGA シェイプ NAOMI
17:00				16:30~18:00 bion de <b>溶岩 フリー</b> タイム	
18:00					
18:30					
19:00					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 ストレッチ &リセット KANNA	19:15~20:15 bion de キャンドルヨガ HIROE	19:00~20:00 bion YOGA 美腸 NAOKO	19:15~20:15 bion 美メイク& リラックスYOGA AYANA	19:30
20:00	※24日は【ポール&ヨガ】担当：AYANA となっております。	12月限~2月定のレッスン			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 ペーシック MASAYO	20:30~21:30 bion YOGA アクティブ AYANA		
21:30					
22:00					
22:30					
23:00	23:00 DOOR CLOSE			定員22名  ※ホールの使用を必須とするレッスンに関しては定員が18名となります。	NEW 今月から内容・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れ、10:00～10:30間に開催される。前日開講時間より時間が遅い。

10:00～12:00間に開始のレッスン・・・前日閉館時間1時  
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*