

ホットヨガスタジオ美温 大崎

★★2025年9月 LESSON SCHEDULE★★

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- ・毎週月曜日は定休日でございます。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約サイト・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日はレッスンスケジュールの変更がございます。別途館内掲示・HPで告知いたします。
- ・当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

＜キャンセル規定＞
 レッスン開始30分前までに予約サイトより
 キャンセル登録をお願いいたします。
 キャンセル期限までに予約サイトより正常に
 キャンセル登録が行われなかった場合および
 無断キャンセルの場合はレッスン消化扱いと
 なります。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
7:00	7:00 DOOR OPEN				7:45 DOOR OPEN		7:00
:30							
8:00	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	8:00~9:00 bion ストレッチ & リセット EMI	8:45 DOOR OPEN	8:00
:30							
9:00	9:00~10:00 bion YOGA 美背中 ERI	9:00~10:00 bion YOGA 美腸 EMI	9:00~10:00 bion YOGA リンパ MIYUKI	9:00~10:00 bion ストレッチ & リセット MIYUKI		9:00~10:00 bion YOGA 美腸 ERI	9:00
:30							
10:00					10:00~11:00 bion PILATES ベーシック RIE		10:00
:30							
11:00	10:30~11:30 bion ストレッチ & ビューティ YUKIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ & リセット yuka	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック Kiyō		10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	11:00
:30							
12:00					11:20~12:20 bion ストレッチ & ビューティ RIE		12:00
:30							
13:00	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック yuka	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Kiyō	12:40~13:40 bion YOGA 骨盤調整 YUKIKO	12:00~13:00 bion ストレッチ & リセット SHIZUKA	13:00
:30						21日は 富士の溶岩deごろん になります。	
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 ERI					13:30~14:30 bion YOGA リンパ REIKA	14:00
:30							
15:00		14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 田代			14:00~15:00 bion YOGA ベーシック YUKIKO		15:00
:30							
16:00	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん		15:00~16:00 bion ストレッチ & ビューティ MIHARU	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	イベントレッスン 15:30~16:30 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA hiromi	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	16:00
:30							
17:00	17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん	17:20~18:20 富士の 溶岩deごろん	16:30~17:30 美温パーソナル Mutsumi	17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん		16:30~17:30 bion ストレッチ & 骨盤 kiyo	17:00
:30							
18:00			イベントレッスン 18:20~19:20 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA yuka			18:00~19:00 bion YOGA 美背中 kiyo	18:00
:30							
19:00	18:40~19:40 bion ストレッチ & ビューティ kiyo	18:40~19:40 bion YOGA 骨盤調整 hiromi		18:40~19:40 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ EMI		19:00
:30							
20:00	20:00~21:00 bion お腹痩せ YOGA kiyo	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック hiromi	19:40~20:40 bion YOGA 美腸 yuka	20:00~21:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	20:00~21:00 富士の 溶岩deごろん	20:00 CLOSE	20:00
:30							
21:00			21:00~22:00 bion YOGA リラックス yuka				
:30							
22:00					22:00 CLOSE		
:30							
23:00	23:00 CLOSE						

SHAPE-UP
YOGA

7-9月限定
SPECIAL PROGRAM

夏の汗活！
強度MAX
やった感200%

富士の溶岩deごろん

寝転んでいるだけで汗たっぷり！
溶岩スタジオのフリー利用です。
セルフストレッチやヨガなどゆったり
とお過ごしください。

1,100円(税込)

NEW

今月から内容や
担当者が変更のクラス



お友達・ご家族が入会したら

どちらにもうれしい特典

対象月の月会費から

2,000円OFF