

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2026年1月～3月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて受付しております。
- ・無断キャンセルは1回分自動消化となります。キャンセルはマイページからお願ひいたします。  
マンスリーフリー（1日2回、1日1回）のお客様の場合はフロントにてキャンセル料1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- ・毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当変更はWEBでお知らせします。
- ・2週間先までの予約が可能です。その後は1日ずつ公開となります。

※スタジオへのご入室の際は、会話はお控えください。

※座席の移動についてインストラクターの指示があるまでは、お客様間でのやり取りはお控えください。

※『溶岩deごろん』の時間は、当クラブの都合によりクローズになる場合もございます。予めご了承ください。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY		
9:00					9:00		
10:00 DOOR OPEN							
10:30～11:30 bion YOGA リンパ Satomi	10:30～11:30 ほぐして整える 筋膜ケアストレッ チ MAKI	10:30～11:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック SHU	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 EMI		
12:00～13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	12:00～13:00 bion YOGA 美脚＆美尻 YUMIKO	12:00～13:00 bion PILATES 姿勢 KUMIKO	12:00～13:00 bion YOGA リラックス Rina	12:00～13:00 bion お腹瘦せ YOGA TSUGUKO	12:00～13:00 NEW ほぐして整える 筋膜ケアYOGA EMI		
13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	13:30～14:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA	13:30～14:30 bion YOGA 美背中 Rina	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック SATSUMI		
15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 bion de ダイエット SATSUMI		
16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	16:30～17:30 bion YOGA リラックス SATSUMI		
※偶数（2月から） ストレッチ＆リセット 担当: nanami			偶数週 担当: 木村由夏				
19:30～20:30 bion PILATES ベーシック MIYABI	19:30～20:30 bion YOGA 美背中 TSUGUKO	19:30～20:30 bion YOGA フロー YUMIKO ※奇数週	19:40～20:40 NEW ほぐして整える 筋膜ケアYOGA SATSUMI	18:20～19:20 bion PILATES 美脚 SATSUMI			
21:00～22:00 bion YOGA 骨盤調整 EMI	21:00～22:00 女性ホルモン活性化 YOGA TSUGUKO	21:00～22:00 bion YOGA リラックス YUMIKO	21:00～22:00 bion YOGA リラックス SATSUMI	18:00～19:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円			
偶数週 担当: 木村由夏			20:00 DOOR CLOSE				
23:00 DOOR CLOSE							

## «おねがい»

平素より当クラブのスタジオレッスンをご利用いただき、誠にありがとうございます。

現在、一部の人気レッスンにおきまして、多くのお客様にご好評をいただきしており、キャンセル待ちが発生している状況です。  
より多くのお客様にご参加いただけるよう、やむを得ずキャンセルされる際は、できる限りお早めのキャンセルをいただきますようお願い申し上げます。

皆さまのご理解とご協力のほど、お願い申し上げます。

『営業時間』月～金 10:00～23:00  
土 9:00～21:00  
日・祝日 9:00～20:00

『定休日』毎週木曜日

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
Bion