

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2024年11月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 ☎092-406-8750
- 毎週木曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・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。
- 祝日は別紙スケジュールをご確認ください。

美温六本松  
Instagram



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN					
9:00~10:00 ストレッチ& YOGA MIKA	9:00~10:00 bion YOGA リラククス AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00~10:00 bion ボール de エクササイズ AKINO	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO
↑ この時間帯の体験は不可 ↓					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px;">11月限定レッスン!</div> <div style="font-size: 0.8em;">                     *9:00~10:00の枠はクラブのオープン前のため、当日の電話予約キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。                      *お車でいらっしゃる方は3階の自動扉よりご入館ください。(8:45~9:00まで解放致します。) *レッスン前はビュティークラウンジのみの利用となります。                 </div> </div>					
10:30~11:30 リンパドレナージュ KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA	10:30~11:30 bion YOGA リラククス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラククス CHIENO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ hiroko
12:30~13:30 bion YOGA ベーシック MAYA	12:30~13:30 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI	12:30~13:30 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:00~13:00 bion YOGA リラククス hiroko
14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 NONO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:15~15:15 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO	14:15~15:15 スローYOGA MINA	14:15~15:15 bion PILATES ベーシック MAYUMI
<b>15:45~16:45</b> bion de 美活♡溶岩フリー利用 <small>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約</small>				15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>	15:45~16:45 bion ストレッチ& リセット MAYUMI
<b>17:15~18:15</b> bion de 美活♡溶岩フリー利用 <small>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約</small>				17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>	
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO	18:45~19:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO	18:30~19:30 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 <small>①溶岩フリー ②パーソナルレッスン</small>
20:00 DOOR CLOSE					
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO	20:30~21:30 bion YOGA リラククス MAKO	20:15~21:15 bion YOGA リンパ MAKO	11/4(月)・11/23(土)は 祝日のため別紙にて ご案内致します。
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

【定員制限のお知らせ】  
通常定員22名→18名

**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。  
特に初心者の方におすすめのクラスです。

