

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年3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 リラックス AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00~10:00 bion ストレッチ& 骨盤 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 ↓ *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。					
10:30~11:30 bion 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 リラックス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス 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 ストレッチ& ビューティー MAYA	12:00~13:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI	12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	12:00~13:00 bion 美メイク& ストレッチ RIKA	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス hiroko
14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NONO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	13:30~14:30 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
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 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				15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン	15:45~16:45 bion ストレッチ& リセット MAYUMI
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 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				17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン	17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン
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	
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 リラックス MAKO	20:15~21:15 bion YOGA リンパ MAKO	
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

使い方はいろいろ♪
 ①レッスンの後席に
 ②自主練習に
 ③お昼食に
 ④友達とグループレッスン
 ⑤プライベートレッスンに
 ⑥パーソナルトレーニングに

【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。

