

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年6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下さい。

スポーツクラブNAS  
公式LINE



美温六本松  
Instagram



| MONDAY                                                                                                                                                                    | TUESDAY                                               | WEDNESDAY                                       | FRIDAY                                       | SATURDAY                                                      | SUNDAY                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 8:45 DOOR OPEN                                                                                                                                                            |                                                       |                                                 |                                              |                                                               |                                                               |
| 9:00~10:00<br>ストレッチ &<br>YOGA<br>MIKA                                                                                                                                     | 4月~6月限定!<br>9:00~10:00<br>よくばり<br>ビューティーYOGA<br>AZUSA | 9:00~10:00<br>bion YOGA<br>フロー<br>MAYA          | 9:00~10:00<br>bion ストレッチ &<br>骨盤<br>AKINO    | 9:00~10:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>CHIGUSA                | 9:00~10:00<br>bion YOGA<br>フロー<br>YOKO                        |
| ↑ この時間帯の体験は不可 ↓<br>★9:00~10:00の枠はクラブのオープン館のため、当日の電話予約又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。<br>★お車でご利用の方は3曜の自動解よりご入館ください。(8:45~9:00まで解錠致します。)★レッスン前はビューティーラウンジのみの利用となります。 |                                                       |                                                 |                                              |                                                               |                                                               |
| 10:30~11:30<br>bion<br>リンパドレナージュ<br>KUMIKO                                                                                                                                | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MAYA               | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIYUKI     | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>CHIENO  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MIYUKI                    | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>hiroko                     |
| 12:30~13:30<br>bion ストレッチ &<br>ビューティー<br>MAYA                                                                                                                             | 12:00~13:00<br>bion de お腹痩せ<br>YOGA<br>SATOMI         | 12:30~13:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>YUMIKO      | 12:00~13:00<br>bion ストレッチ &<br>リセット<br>RIKA  | 12:30~13:30<br>bion YOGA<br>美脚・美尻<br>MIYUKI                   | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>hiroko                   |
| 14:15~15:15<br>滝汗 de<br>メリハリBODY<br>MAKO                                                                                                                                  | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>NONO                | 14:15~15:15<br>bion PILATES<br>姿勢<br>MAYUMI     | 13:30~14:30<br>肩コリ首コリ<br>スッキリ YOGA<br>YUMIKO | 14:15~15:15<br>スローYOGA<br>MINA                                | 14:15~15:15<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>MAYUMI                |
| 15:45~16:45<br>bion de 美活♡溶岩フリー利用<br>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名)<br>②パーソナルレッスン▶6,600円(1名)※要予約                                                                                     |                                                       |                                                 |                                              | 15:45~16:45<br>bion de 美活♡<br>溶岩フリー利用<br>①溶岩フリー<br>②パーソナルレッスン | 15:45~16:45<br>bion ストレッチ &<br>リセット<br>MAYUMI                 |
| 17:15~18:15<br>bion de 美活♡溶岩フリー利用<br>①溶岩フリー▶1,100円(定員5名)<br>②パーソナルレッスン▶6,600円(1名)※要予約                                                                                     |                                                       |                                                 |                                              | 17:00~18:00<br>bion de 美活♡<br>溶岩フリー利用<br>①溶岩フリー<br>②パーソナルレッスン | 17:00~18:00<br>bion de 美活♡<br>溶岩フリー利用<br>①溶岩フリー<br>②パーソナルレッスン |
| 18:45~19:45<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUMIKO                                                                                                                                 | 18:45~19:45<br>滝汗 de<br>メリハリBODY<br>MAKO              | 18:45~19:45<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>CHIGUSA | 18:45~19:45<br>bion de<br>ダイエット<br>KEIKO     | 18:30~19:30<br>bion ストレッチ &<br>ビューティー<br>CHIGUSA              |                                                               |
| 4月~6月限定!<br>20:30~21:30<br>よくばり<br>ビューティーYOGA<br>AKIKO                                                                                                                    |                                                       |                                                 |                                              | 20:15~21:15<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MAKO                       |                                                               |
|                                                                                                                                                                           | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>RIKA             | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>RIHO        | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MAKO    |                                                               |                                                               |
| 【定員制限のお知らせ】<br>通常定員22名→18名                                                                                                                                                |                                                       |                                                 |                                              | 22:00 DOOR CLOSE                                              |                                                               |
| 23:00 DOOR CLOSE                                                                                                                                                          |                                                       |                                                 |                                              | 23:00 DOOR CLOSE                                              |                                                               |

使い方はいろいろ♪  
①レッスンの後部に  
②お車に  
③お友達とグループレッスン  
④プライベートレッスンに  
⑤パーソナルトレーニングに

【お知らせ】  
右上のLINEQRを読み取り  
友だち追加後、会員マイページの  
登録をお願いしております。  
※登録前にアンケートのお答えがあります。

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
Bion

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。