

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年9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。

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 ストレッチ & YOGA MIKA		7月~9月限定! 9:00~10:00 夏の汗活! シェイプアップYOGA 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。 ★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。)★レッスンはビュティークラウドのみ利用となります。											
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		7月~9月限定! 10:30~11:30 夏の汗活! シェイプアップYOGA 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		7月~9月限定! 12:30~13:30 夏の汗活! シェイプアップYOGA YUMIKO		12:00~13:00 bion ストレッチ & リセット RIKA		12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI		12:00~13:00 bion YOGA リンパ hiroko	
14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY 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		14:30~15:30 bion ストレッチ & リセット KUMIKO	
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▶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				16:00~17:00 bion PILATES ベーシック 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▶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				17:30~18:30 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	
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO		18:45~19:45 滝汗 de メリハリBODY 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 美容塾 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 骨盤調整 MAKO		9/15(月)・9/23(火)は 祝日のため、 別紙にてご案内になります。	
22:00 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。			
23:00 DOOR CLOSE											

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。

ホットヨガ
スタジオ 美温