

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025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。

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		NEW 9:00~10:00 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。 ★お車でお越しの方は3階の自動昇りをご利用ください。(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ンジのみの利用となります。											
10:30~11:30 ルーシーダットン 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月~12月限定! 10:30~11:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA hiroko	
12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA		12:00~13:00 bion YOGA フロー SATOMI		12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 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		NEW 13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー SATOMI		14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI		10月~12月限定! 13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケア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(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要IR予約								15:45~16:45 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA		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(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要IR予約								17:15~18:15 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要IR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(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要IR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		18:45~19:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(税込) (定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円 (1名) ※要IR予約			
20:00 DOOR CLOSE											
20:30~21:30 bion YOGA 美容塾 AKIKO		10月~12月限定! 20:30~21:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA RIKA		20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO		20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO		11/3・24(月)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											

ホットヨガ
スタジオ 美温