

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年12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 ストレッチ & YOGA MIKA	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。 ★お車でご利用の方は3階の自動昇り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フラ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 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	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	14:15~15:15 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) ※要予約
18:45~19:45 肩こり首こり スッキリ YOGA 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) ※要予約	
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 リラククス MAKO	年末年始営業日 12/26(金) 通常営業 12/27(土) 通常営業 12/28(日) 通常営業 12/29(月) 短縮営業 ※営業時間10:00~20:00まで となります。(前編にて案内) 12/30(火)~1/3(土)まで 年末年始休業日 1/4(日) 通常営業 になります。	
12/22は期間キャンドル YOGAを実施いたします。				22:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE				ホットヨガ 美温 スタジオ Bion	

【定員制限のお知らせ】

通常定員22名→18名



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。