ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷　LESSON SCHEDULE　2025年 1月

・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願いいたします。
・毎週月曜日は定休日になります。
・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。
・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。
　別途館内掲示、ホームページでご案内させていただきます。

ご利用にあたって
◆レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。
◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
　※土日祝 最終レッスンは、レッスン終了後閉館時間までにチェックアウトをお願いします。

溶岩フリータイム通い放題！！
1/10～1/31まで限定　3,000円(税込)

期間中、溶岩フリータイムを何度でも
ご利用いただける1月限定のチケットを販売中です♪
予約サイトにてご購入・ご予約いただけます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
:30				1月～3月限定		
11:00	10:30～11:30 bion YOGA 美脚＆美尻 TOMOKA	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30～11:30 bion ストレッチ ＆ビューティー RIE	10:30～11:30 筋膜ボールケア ＆ボディデザイン二の腕・ お腹シェイプ Chika	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30～11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
:30						
12:00						
:30	12:15～13:15 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15～13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15～13:15 bion PILATES ベーシック RIE	12:15～13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15～13:15 bion YOGA エナジー ASUKA	12:45～13:45 週替わり レッスン ange
13:00						
:30						
14:00						
:30	14:00～15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00～15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00～15:00 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません	14:00～15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00～15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30～15:30 週替わり レッスン ange
15:00		1月～3月限定				
:30	15:30～16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30～16:30 筋膜ボールケア＆ボディ デザイン美尻・美脚 Chika	15:45～16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30～16:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00～17:00 bion ストレッチ ＆ビューティー MINORI	16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO
16:00						
:30						
17:00	1/10～1/31限定	1/10～1/31限定		1/10～1/31限定		
:30	17:15～18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません	17:15～18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません		17:15～18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません	18:00～19:00 bion PILATES ベーシック YOKO	18:15～19:15 bion YOGA ベーシック MAYO
18:00						
:30						
19:00	19:00～20:00 bion PILATES ベーシック MAKI	19:00～20:00 bion ストレッチ ＆リセット MAKI	19:00～20:00 bion de ダイエット HIROKO	19:00～20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
:30						
20:00					20:00 DOOR CLOSE	
:30	20:30～21:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	20:30～21:30 滝汗でメリハリ BODY MAKI	20:30～21:30 bion ストレッチ ＆ビューティー HIROKO	20:30～21:30 bion ストレッチ ＆ビューティー RIE		
21:00						
:30						
22:00						
23:00						

週替わりレッスンのご案内
（日）12：45～13：45
1.3.5週目/bion YOGA フロー
2.4週目/ bion YOGA シェイプ
（日）14：30～15：30
1.3.5週目/bion YOGA美脚＆美尻
2.4週目/bion 肩こり首こりスッキリYOGA

青枠のクラスは他に比べて、
運動量の多く激しいクラスです。
暑い環境に慣れていない方のご参加はご遠慮下さい。