

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年 2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！！

2/7~2/28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 DOOR OPEN												
10:30												
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 1月~3月限定 10:30~11:30 筋膜ボールケア &ボディデザインエの腕・ お腹シェイプ Chika		10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	
11:00												
12:00												
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	
13:00												
14:00												
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	
15:00												
15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko			15:30~16:30 1月~3月限定 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	
16:00												
2/7~2/28限定 17:15~18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません			2/7~2/28限定 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			2/7~2/28限定 17:15~18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません		16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO	
17:00												
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			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												
19:00												
20:00 DOOR CLOSE												
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												
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。