


ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年3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・担当の変更は予約サイト・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。

| | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|-------|--|--|--|---|---|---|
| | 10:00 DOOR OPEN | | | | | |
| 10:00 | | | | 1月~3月限定 | | |
| 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 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 |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 12:30 | 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 | | | | | | |
| 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 いませぬ | 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 | | | | |
| 15:30 | 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 | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO |
| 18:00 | | | | | | |
| 18:30 | | | | | 18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YOKO | 18:15~19:15 bion YOGA ベーシック MAYO |
| 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 | | |
| 20:00 | | | | | 20:00 DOOR CLOSE | |
| 20:30 | 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 | 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 | |
| 21:00 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

 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。