

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年 7月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイト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る場合がございます。

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	10:00 DOOR OPEN						10:00
:30				7月～8月限定			:30
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 のうで・おなかシェイ 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
:30							:30
12:00		7月～9月限定					12:00
:30							:30
13:00	12:15～13:15 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15～13:15 夏の汗活 シェイプアップYOGA 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 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA/SATOMI	13:00
:30							:30
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		14:00
:30							:30
15:00		7月～8月限定				14:30～15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ASUKA/SATOMI	15:00
:30							:30
16:00	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
:30							:30
17:00						16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO	17:00
:30							:30
18:00							18:00
: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	: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 YOGA シェイプ HIROKO	19:00～20:00 bion PILATES ベーシック RIE			19:00
:30							:30
20:00					20:00 DOOR CLOSE		20:00
:30					(日) 12:45～、(日) 14:30～ のクラスは、ASUKAまたはSATOMI が担当します。 予約サイトにてご確認ください。		
21:00	20:30～21:30 美パーツメイク HIROKO	20:30～21:30 滝汗でメリハリ BODY MAKI	20:30～21:30 bion YOGA ベーシック HIROKO	20:30～21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE			
:30							
22:00					 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。		
:30							
23:00							