

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年 8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。

予約サイト↓



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。

夏季休業(定休日含む)

2025年8月11日(月)~2025年8月14日(木)

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
	10:00 DOOR OPEN						10:00
10:30				7月~8月限定			10:30
11:00	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA ベースック 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 ベースック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI	11:00
12:00		7月~9月限定					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 夏の汗活 シェイプアップYOGA TOMOKA	12:15~13:15 bion PILATES ベースック RIE	12:15~13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bion YOGA エナジー ASUKA		12:30
13:00						12:45~13:45 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA/SATOMI	13:00
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00~15:00 bion YOGA ベースック EMI	14:00~15:00 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いけません	14:00~15:00 bion YOGA ベースック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベースック ASUKA		14:00
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
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベースック 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	17:00
17:30	17:15~18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いけません	17:15~18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いけません		17:15~18:15 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いけません			17:30
18:00					18:00~19:00 bion PILATES ベースック YOKO	18:15~19:15 bion YOGA ベースック MAYO	18:00
19:00	19:00~20:00 bion PILATES ベースック 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 ベースック RIE			19:00
20:00					20:00 DOOR CLOSE		20:00
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 ベースック HIROKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	(日) 12:45~、(日) 14:30~ のクラスは、ASUKAまたはSATOMI が担当します。		21:00
22:00							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。		23:00