

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年 10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。

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。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
10:00	10:00 DOOR OPEN						10:00
				9月~10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 美尻・美脚 Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00							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		12:30
13:00						12:45~13:45 bion YOGA 骨盤調整 1,3,5週目/SATOMI 2,4週目/ASUKA	13:00
13:30							13:30
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 いけません	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
14:30						14:30~15:30 bion ストレッチ &ビューティー 1,3,5週目/SATOMI 2,4週目/ASUKA	14:30
15:00		9月~10月限定					15:00
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 のうで・おなかシェ イプ 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		15:30
16:00						16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO	16:00
16:30							16:30
17:00	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			17:00
17:30							17:30
18:00					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
18:30							18:30
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
19:30							19:30
20:00					20:00 DOOR CLOSE		20:00
20:30	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			20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							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。