

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2025年 12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ひいたします。
- ・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。
- ・2026年1月4日（日）分のレッスン予約より、レッスン日を含めた14日前の午前7:00より予約開始となります。
- ・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。

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
10:00			11月～12月限定		
: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 &ピューティー RIE	10:30～11:30 筋膜ポールケア&ボディデザ イン にのうで・おなかシェ イブ Chika	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック AOI
11:00					10:30～11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
:30					
12:00					
: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
13:00					12:45～13:45 bion YOGA 骨盤調整 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
: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
15:00					14:30～15:30 bion ストレッチ &ピューティー 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
:30		11月～12月限定			
16:00	15:30～16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30～16:30 筋膜ポールケア&ボディデザ イン 美尻・美脚 Chika	15:45～16:45 ポール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 &ピューティー MINORI
:30					
17:00					16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO
:30					
18:00					18:00～19:00 bion PILATES ベーシック YOKO
: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	18:15～19:15 bion YOGA ベーシック MAYO
20:00					
:30					20:00 DOOR CLOSE
21:00	20:30～21:30 美パーツメイク HIROKO	20:30～21:30 満汗でメリハリ BODY MAKI	20:30～21:30 bion YOGA ベーシック HIROKO	20:30～21:30 bion ストレッチ &ピューティー RIE	
:30					
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。