

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2026年 1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。
- ・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	10:00 DOOR OPEN					
				1月～2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
11:00						
11:30						
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	
13:00						12:45～13:45 bion YOGA 骨盤調整 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
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	
14:30						14:30～15:30 bion ストレッチ &ビューティー 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA
15:00		1月～2月限定		内容・担当変更		
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 にのうで・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 リラックス EMI		
16:00					16:00～17:00 bion ストレッチ &ビューティー MINORI	
16:30						16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO
17:00						
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
18:30						
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		
19:30						
20:00					20:00 DOOR CLOSE	
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		
21:00						
21:30						
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。