

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2026年 2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。
- ・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					10:00
: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 筋膜ボールケア& ボディデザイン Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI
11:00					11:00
:30					12:00
12:00					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					13:00
:30					14:00
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					15:00
:30		1月～2月限定			
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 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	16:00~17:00 bion ストレッチ &ピューティー MINORI	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
16:00					16:00
:30					17:00
17:00					17:00
:30					18:00
18:00					18:00
:30					19:00
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	16:30~17:30 bion YOGA リラックス MAYO
20:00					20:00
:30					DOOR CLOSE
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 &ピューティー RIE		20:00
21:00					
: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。