

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。
- 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 | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 1月～2月限定 | | | | | |
| 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 Chika | | 10:30～11:30 bion YOGA ベーシック AOI | | 10:30～11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 12:45～13:45 bion YOGA 骨盤調整 奇数の日/SATOMI 偶数の日/ASUKA | |
| | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | |
| | | 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 &ビューティー MINORI | | 16:30～17:30 bion YOGA リラックス MAYO | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 18:00～19:00 bion PILATES ベーシック YOKO | | 18:15～19:15 bion YOGA ベーシック MAYO | |
| 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 | | | | | |
| | | | | | | | | 20:00 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 &ビューティー RIE | | <div><div></div><div>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。</div></div> | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |