

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2017年3月

・レッスンは完全予約制となります。WEBにて事前にご予約ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU.A	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック Keiko	10:30~11:30 bionYOGA リンパ YUKI	10:30~11:30 bionYOGA リラックス HIROMI	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック SHO ※男性インストラクターです	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 JUN
12:00	12:00~13:00 bionYOGA エナジー KAORU.A	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット AYUMI	12:00~13:00 bionYOGA デトックス ※担当者の詳細は代行業	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック AYAKO	12:00~13:00 bionYOGA デトックス ※担当者の詳細は代行業	NEW 12:00~13:00 bion de ダイエット JUN
13:00						
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リラックス MIEKO	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック JUN	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック Aki	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 ※担当者の詳細は代行業	13:30~14:30 bionYOGA リンパ KAORU.H	13:30~14:30 bionYOGA デトックス SANAE
15:00	15:00~16:00 bion YOGA デトックス NORIKO	15:00~16:00 bionYOGA リラックス HIROMI	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	NEW 15:00~16:00 bion de ダイエット ERI	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック SANAE	15:00~16:00 bionYOGA リラックス SANAE
16:00						
17:00					16:30~17:30 bion YOGA ベーシック YUMIKO	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット AYUMI
18:00			NEW		NEW	
18:30	18:15~19:15 bionYOGA デトックス TOMOMI	18:15~19:15 bionYOGA リンパ RINA	18:15~19:15 bion de ダイエット KAE	18:15~19:15 bionストレッチ &リセット ERI	18:00~19:00 bion de ダイエット AYUMI	18:00~19:00 bionYOGA リラックス TOMOMI
19:00						
20:00	19:45~20:45 bionPILATES ベーシック SANAE	19:45~20:45 bionYOGA デトックス FUMIE	19:45~20:45 bionYOGA リラックス HIRONO	19:45~20:45 bionYOGA 骨盤調整 Chika		
21:00		NEW				
21:30	21:15~22:15 bionYOGA リラックス SANAE	21:15~22:15 bion de ダイエット ERI	21:15~22:15 bionYOGA デトックス HIRONO	21:15~22:15 bionYOGA リンパ SANAE		NEW
22:00						
23:00						

- ・レッスン内容、担当の変更はWEBや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。
- ・毎週木曜日は休館日となります。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。
別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

1月~3月限定プログラム
「bion de ダイエット」
 アップテンポな曲に合わせて
 全身のシェイプアップ！
 気になる二の腕お尻なども
 引き締めていきます。
 美しいBODYを手に入れて
 2017年を美温あべので元気に
 スタートしましょう♪