

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2017年5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		NEW				
10:30~11:30	bionYOGA 骨盤調整 KAORU.A	10:30~11:30 bion心トキメキ YOGA KAE	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 <small>※男性インストラクターです</small>	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 JUN
12:00				NEW		
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 KAYO	12:00~13:00 bionYOGA フロー AYAKO	12:00~13:00 bionYOGA デトックス KAYO	12:00~13:00 bionPILATES 美脚 JUN
13:30	NEW					NEW
13:30~14:30	bion心トキメキ YOGA 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 KAYO	13:30~14:30 bionYOGA リンパ KAORU.H	13:30~14:30 bion ボディメイク TAKAMI
15:00				NEW		
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	15:00~16:00 bion心トキメキ YOGA TOMOMI	15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 TOMOKO	15:00~16:00 bionYOGA デトックス <small>※担当者は代行表</small>
16:30						
16:30~17:30	溶岩浴 ※ 溶岩浴へご参加には特別チケットが必要です	16:30~17:30 溶岩浴	16:30~17:30 溶岩浴	16:30~17:30 溶岩浴	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	NEW	
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 ボディメイク KAE	18:15~19:15 bion心トキメキ YOGA ERI	18:00~19:00 bion心トキメキ YOGA AYUMI	18:00~19:00 bionYOGA リラックス TOMOMI
19:30						
19:45~20:45	bionPILATES ベーシック JUN	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	19:30~20:30 溶岩浴 ※ 同上	
21:00	NEW			NEW		
21:15~22:15	bionYOGA フロー JUN	21:15~22:15 bionストレッチ &リセット ERI	21:15~22:15 bionYOGA デトックス HIRONO	21:15~22:15 bion ボディメイク TAKAMI		
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。