

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2017年9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。
- ・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。

TEL:06-6115-7531



	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 bion 滝汗で メリハリBODY KAE	10:30~11:30 bionYOGA リンパ HIROMI	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	NEW 12:00~13:00 bion代謝アップ YOGA 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
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 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	NEW 13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 MANAMI	13:30~14:30 bionYOGA リンパ KAORU.H	NEW 13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAE
14:00						
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	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TOMOMI	NEW 15:00~16:00 bion リンパ PILATES RISA	15:00~16:00 bion 滝汗で メリハリBODY TAKAMI
16:00						
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
17:00						
18:00			NEW	NEW		
18:30	18:15~19:15 bionYOGA ベーシック TOMOMI	18:15~19:15 bionYOGA リラックス RINA	18:15~19:15 bionストレッチ &リセット KAE	18:15~19:15 bion リンパ PILATES RISA	18:00~19:00 bion 滝汗で メリハリBODY AYUMI	18:00~19:00 溶岩浴 ※ 同上
19:00						
19:30	NEW					
20:00	19:45~20:45 bionYOGA フロー ERI	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					
21:30	21:15~22:15 bionストレッチ& リセット KAYOKO	21:15~22:15 bion 滝汗で メリハリBODY ERI	21:15~22:15 bionYOGA デトックス HIRONO	21:15~22:15 bion ボディメイク TAKAMI		
22:00						
23:00						

NEW 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方のご遠慮下さい。