

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2019年1月

TEL:06-6115-7531



- ・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。

	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 MASAKO	10:30~11:30 bionYOGA リラックス HIROMI.O	10:30~11:30 bionYOGA リンパ HIROMI.O	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>	NEW 10:30~11:30 bion お腹痩せ YOGA JUN 1月~3月限定開
12:00						
12:30	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック KAORU.A	12:00~13:00 bionYOGA リラックス JUN	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 MAI	12:00~13:00 bionYOGA リラックス AYAKO	12:00~13:00 bionYOGA 美腸 KAYO	12:00~13:00 bionYOGA リラックス 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	13:30~14:30 bionYOGA 美脚&美尻 KAORU.A	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO	NEW 13:30~14:30 bion ストレッチ& リセット KAYOKO
15:00						
15:30	15:00~16:00 bionYOGA リンパ MAI	15:00~16:00 bion YOGA フロー MASAKO	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	15:00~16:00 bionYOGA ベーシック YOKO	15:00~16:00 bionYOGA リンパ KAO	NEW 15:00~16:00 bionボールde エクササイズ TAKAMI
16:00						
16:30	16:30~17:30 溶岩浴 ※溶岩浴特別チケットor1回1,080円でご参加に頂けます※	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 bionPILATES 美脚 MATSU <small>※男性インストラクターです</small>
18:00						
18:30	18:15~19:15 bionYOGA リンパ TOMOMI	18:15~19:15 bionYOGA 骨盤調整 MEG	18:15~19:15 bionストレッチ& リセット TAKAMI	18:15~19:15 bionYOGA 美腸 MIEKO	18:00~19:00 溶岩浴 ※ 同上	18:00~19:00 溶岩浴 ※ 同上
19:00						
19:30						
20:00	19:45~20:45 bionYOGA リラックス MIE	19:45~20:45 bionYOGA ベーシック SAKI	19:45~20:45 bionYOGA リラックス HIRONO	19:45~20:45 bionYOGA 骨盤調整 Chika	NEW 20:00~21:00 bionPILATES 美脚 MATSU <small>※男性インストラクターです</small>	
21:00						
21:30	NEW 21:15~22:15 【復活版!】 滝汗2019 TAKAMI	NEW 21:15~22:15 bion お腹痩せ YOGA SAKI 1月~3月限定開	21:15~22:15 bionYOGA 美腸 HIRONO	21:15~22:15 bionボールde エクササイズ KAYOKO		
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。