

ホットヨガスタジオ美温 あべの HOLIDAY SCHEDULE

全レッスン完全予約制です。祝日レッスンのキャンセルの場合は、前日までとさせていただきます。

当日キャンセルの場合はキャンセル料として1,500円(税別)を頂戴致します。

皆様に快適にレッスンにご参加頂く為に何卒、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL : 06-6115-7531

1月3日		1月14日	
木曜日		月曜日	
特別営業 12:00~20:00		祝日営業 10:00~20:00	
10:00		10:00	
:30		:30	SPECIAL!
11:00		11:00	10:30~11:30 【特別レッスン】 bionYOGA代謝アップ KAORU.A
:30		:30	
12:00		12:00	12:00~13:00 bionYOGA美脚&美尻 KAYO
:30		:30	
13:00		13:00	
:30	1月~3月限定開催	:30	
14:00	13:30~14:30 bionお腹痩せYOGA JUN	14:00	13:30~14:30 bionYOGAリラックス AYAKO
:30		:30	
15:00	SPECIAL!	15:00	SPECIAL!
:30	15:00~16:00 【特別レッスン】 bionチューブPILATES JUN	:30	15:00~16:00 【特別レッスン】 UniversalYoga MARS TAKAMI
16:00		16:00	
:30		:30	
17:00	16:30~17:30 bionYOGA美腸 KAYO	17:00	16:30~17:30 bionPILATES美脚 MATSU *男性インストラクターです
:30		:30	
18:00		18:00	18:00~19:00 溶岩浴 *溶岩浴チケットor1,080円 ご利用頂けます。
:30	18:00~19:00 【復活版】 滝汗2019 TAKAMI	:30	
19:00		19:00	
		:30	
		20:00	
20:00	DOOR CLOSE	20:00	DOOR CLOSE

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼!『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます!

音楽に合わせてながら、シンプルなヨガの動作を行う新しいヨガプログラムです。後半は富士の溶岩の温まりを感じながら瞑想を行います。深い呼吸を丁寧に繰り返し行うことでカラダだけでなくココロも癒すマインドフルネスプログラムです。是非ご体感下さい! 初めての方も大歓迎♪