# ホットヨガスタジオ美温 あべの　LESSON SCHEDULE　2024年４月

TEL　06-6115-7531

**4月のピックアップ！**

春は気象状況や生活環境の変化が多い時期。心と体が変化に対応できずに自律神経が乱れ、体のだるさや頭痛などの不調を引き起こしやすくなります。
そんな時はYOGAの深い呼吸でリラックスし心と体を癒してみてください。
さらに深い呼吸はインナーマッスルを刺激し体を内側から整えてくれます。

| | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | FRIDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00 | | | | | | |
| :30 | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>KAORU | NEW<br>10:30～11:30<br>インナービューティー<br>YOGA<br>ASAKO | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>CHISA | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>エナジー<br>AYAKO | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>MAKI | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>JUN |
| 11:00 | | | | | | |
| :30 | 12:00～13:00<br>bionYOGA<br>シェイプ<br>KAORU | 12:00～13:00<br>bion はじめての<br>ヴィンヤサヨガ<br>KAYO | 12:00～13:00<br>美BODY YOGA<br>ANNA | 12:00～13:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>AYAKO | 12:00～13:00<br>美脚 YOGA<br>HYAN | 12:00～13:00<br>bionYOGA<br>リンパ<br>JUN |
| 12:00 | | | | | | |
| :30 | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>リンパ<br>AYAKO | NEW<br>13:30～14:30<br>bion YOGA<br>フロー<br>YUKA | 13:30～14:30<br>むくみ解消YOGA<br>ANNA | NEW<br>13:30～14:30<br>bion YOGA<br>美脚＆美尻<br>YUKA | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>KAO | 13:30～14:30<br>New!! TA.I.KA.N ～ゆったりレッスンを体感しよう！～ |
| 13:00 | | | | | | |
| :30 | 15:00～16:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>MANA | NEW<br>15:00～16:00<br>美温パーソナル<br>ITSUE | 15:00～16:00<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>AYAKO | 15:00～16:00<br>bionYOGA<br>リラックス<br>KAO | NEW<br>15:00～16:00<br>bionYOGA<br>リンパ<br>KAO | 15:00～16:00<br>New!! TA.I.KA.N ～ゆったりレッスンを体感しよう！～ |
| 14:00 | | | | | | |
| :30 | 16:30～17:30<br>富士の溶岩<br>deごろん | 16:30～17:30<br>富士の溶岩<br>deごろん | 16:30～17:30<br>富士の溶岩<br>deごろん | 16:30～17:30<br>富士の溶岩<br>deごろん | 16:30～17:30<br>bionYOGA<br>スタイルアップ<br>KAYO | 17:00～18:00<br>富士の溶岩<br>deごろん |
| 17:00 | | | | | | |
| :30 | 18:30～19:30<br>富士の溶岩<br>deごろん | 18:30～19:30<br>bionYOGA<br>美脚&美尻<br>Minami | 1回1,100円(税込)で<br>ご利用いただけます<br>18:00～19:00<br>富士の溶岩<br>deごろん | 18:30～19:30<br>太陽礼拝<br>YOGAフロー<br>Ai | 18:30～19:30<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>CAMPBELL | TA.I.KA.N<br>日曜日<br>13：30～14：30<br>7日・21日<br>バストアップ<br>美背中YOGA<br>KAYO<br>14日・28日<br>姿勢改善<br>PILATES<br>HIROMI |
| 18:00 | | | | | | |
| :30 | 20:00～21:00<br>bionYOGA<br>リラックス<br>MIE | 20:00～21:00<br>bionYOGA<br>シェイプ<br>Minami | 19:30～20:30<br>bion 肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>HIRONO | 20:00～21:00<br>bion YOGA<br>リフレッシュ<br>Ai | 20:00～21:00<br>富士の溶岩<br>deごろん | |
| 19:00 | | | | | | |
| :30 | | | 21:00～22:00<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>HIRONO | | | TA.I.KA.N<br>日曜日<br>15：00～16：00<br>7日・21日<br>肩こり首こり<br>改善YOGA<br>KAYO<br>14日・28日<br>疲労回復<br>YOGA<br>HIROMI |
| 20:00 | | | | | | |
| :30 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |
| :30 | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | |
| :30 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | |

4月特別価格　2,750円/60分(税込)
詳細は別紙をご確認ください。