

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年3月

TEL_06-6115-7531

春先の寒暖差による「自律神経の乱れ」を「美温のホットヨガ」で整えましょう☺

気圧の変化や生活の変化によるストレス、ホルモンバランスの乱れによる「春バテ」に、早めの対策を立てていきましょう。
効果的な予防法は、**適度な運動・呼吸の仕方を意識する・栄養バランスのとれた食事・湯船に浸かる・快眠・太陽の光を浴び**
美温のホットヨガで、身体を温め、心身ともに健やかに、充実した春を過ごしていきましょう(^)
〈レッスン強度について〉

★…優しい気持ち良いレッスンで初心者向け ★★…レッスンに慣れてきた方向け ★★★…しっかり動いて立位のポーズが多め
その日の体調などに合わせて強度を調節して様々なレッスンにご参加ください♪ 🍷ご体験は★～★★★でお選びいただけます

レッスン予約は
こちらの二次元コードから！

水分補給
忘れずに！



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU ★	10:30~11:30 bionインナー ビューティーYOGA ASAKO ★	10:30~11:30 bionYOGA フロー CHISA ★★★	10:30~11:30 bionYOGA エナジー AYAKO ★★	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 MAKI ★	10:30~11:30 bionYOGA リラックス JUN ★
12:00	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	12:00~13:00 bion 美メイク& リラックス YOGA KAYO ★★	12:00~13:00 bionYOGA リラックス HIROMI ★	12:00~13:00 bion やさしい PILATES AYAKO ★	NEW 12:00~13:00 bion 美脚 YOGA HYAN ★	12:00~13:00 bionYOGA リンパ JUN ★
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO ★	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKA ★	13:30~14:30 bionむくみ 解消YOGA HIROMI ★	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO ★	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック KAO ★	13:30~14:30 TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
15:00	15:00~16:00 bion やさしい PILATES KUMIKO ★	15:00~16:00 bion 腸活リセット ITSUE ★	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	15:00~16:00 bion YOGA 美姿勢 YUKA ★★	15:00~16:00 bion YOGA お腹引き締め TOMO ★★	15:00~16:00 TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
16:00						
16:30	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット KUMIKO ★	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 bionヒーリング YOGA Ai ★	17:00~18:00 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	16:30~17:30 bionYOGA スタイルアップ KAYO ★★	16:30~17:30 bion身体めぐり YOGA YUMI ★
18:00						
18:30	18:30~19:30 women's YOGA YOKO.T ★	18:00~19:00 美BODY YOGA Minami ★★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	18:30~19:30 bion YOGA フロー Ai ★★★	18:30~19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	19:30~20:30 YOGA ナイトリセット Minami ★	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	20:00~21:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	開催日は代行のお知らせを ご確認ください	
21:00						
21:30	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん	21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん		
22:00	※終了後40分以内に 身支度を済ませて 23:00までに ご退館をお願いいたします。			※終了後40分以内に 身支度を済ませて 23:00までに ご退館をお願いいたします。		
23:00						

TA.I.K.A.N
～新年のヨガ体験しよう！～

日曜 13:30~14:30
日曜 15:00~16:00

*詳細は別紙にて
ご案内となります。

代行のお知らせ



*代行や特別レッスン等で内容が変更になる場合がございます