

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年4月

TEL_06-6115-7531

『三寒四温』の寒暖差による「体感温度の変化」を「美温のホットヨガ」で調整しましょう☺

自律神経のバランスを整え、「花冷え」などの寒暖差への対応力を高めるには、バランスの取れた食事や水分を摂る・規則正しい十分な質の高い睡眠をとる・良い姿勢を意識し、姿勢を整える・呼吸を整えてリラックスする・身体を温めるです。美温のホットヨガで、季節の変わり目を健やかに過ごしましょう(^)

〈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 ★★★	NEW 12:00~13:00 よくばりBeauty YOGA KAYO ★★	12:00~13:00 bionYOGA リラックス HIROMI ★	12:00~13:00 bion やさしい PILATES AYAKO ★	12:00~13:00 bion 美脚 YOGA HYAN ★	12:00~13:00 bionYOGA リンパ JUN ★
13:00						
13:30	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.KA.N ～美やせのホットヨガ教室～
14:00						
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.KA.N ～美やせのホットヨガ教室～
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 ★	NEW 16:30~17:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	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 ★
17:00						
18:00	NEW 18:00~19:00 women's YOGA YOKO.T ★	NEW 18:00~19:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	NEW 18:00~19:00 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 ★
19:00						
19:30		NEW 19:30~20:30 bionYOGA 骨盤調整 HIROE ★★	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	NEW 19:30~20:30 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	開催日は代行のお知らせを ご確認ください	
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★				20:00~21:00 bion YOGA リラックス MAKI ★	TA.I.KA.N ～美やせのホットヨガ教室～
21:00		21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	NEW 21:00~22:00 bion やさしい PILATES KUMIKO ★		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。
22:00	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん					
22:30	※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。				2025年4月29日(火)は 祝日スケジュールとなります。 別途ご案内いたします。	
23:00					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