

# ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2021年9月

TEL 06-6115-7531

## 《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数**15**名  
間隔を空けて実施

レッスン中15分毎に  
**換気**を実施  
小まめな**消毒**の徹底

レッスン前後の  
**手指の消毒**

ご来館時  
レッスン中は  
**マスクの着用必須**

今月のアロマは、ベルガモットです♥  
♥ ハートマークがついているレッスンはアロマを使用いたします♪  
アロマの香りを是非お楽しみください!

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30		♥			<b>NEW</b>	♥
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU	10:30~11:30 bion NAS瞑想 フィット ITSUE	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック CHISA	10:30~11:30 bionYOGA リラックス MANA	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 MANA	10:30~11:30 bionYOGA リラックス JUN
12:00				♥	<b>定員20名</b>	
12:30	12:00~13:00 bionYOGA 美脚&美尻 KAORU	12:00~13:00 bionYOGA リラックス JUN	12:00~13:00 bion de ダイエット ITSUE	12:00~13:00 bionYOGA リンパ AYAKO	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAYO	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 JUN
13:00						
13:30	♥	<b>NEW</b>	♥		<b>NEW</b>	
14:00	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック JUN	13:30~14:30 bionYOGA リラックス Aki	13:30~14:30 bionYOGA フロー SHO <small>*男性インストラクターです</small>	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KUMIKO	13:30~14:30 週かわりレッスン
15:00	<b>NEW</b>			♥	<b>NEW</b> ♥	
15:30	15:00~16:00 bionYOGA 美腸 SHIHO		15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KANA	15:00~16:00 bionYOGA リンパ KUMIKO	15:00~16:00 bionYOGA フロー MANA
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	パーソナル トレーニング	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム	パーソナル トレーニング	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック YUMIKO	16:30~17:30 bion de ダイエット TAKAMI
17:00	※1回1,100円で ご利用いただけます					
18:00			♥			18:00~19:00 bion溶岩 フリータイム
18:30	18:30~19:30 bionYOGA 美背中 TOMOMI	18:30~19:30 bionYOGA 美脚&美尻 RINA	18:15~19:15 bion ストレッチ &リセット TAKAMI	18:30~19:30 bionYOGA 美腸 MIEKO	18:30~19:30 bion PILATES 美脚&美尻 MATSU <small>*男性インストラクターです</small>	
19:00						
20:00	♥	<b>NEW</b>	♥			
20:30	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE	20:00~21:00 bion YOGA 骨盤調整 MASAKO	19:45~20:45 bionYOGA リンパ HIRONO	20:00~21:00 bion YOGA 骨盤調整 Chika	20:00~21:00 YOGA骨盤 ビューティー KAYO	
21:00						
21:30			♥			
22:00			21:15~22:15 bionYOGA 美腸 HIRONO			
23:00						

週かわりレッスン日曜日13:30~14:30  
5.19日:美BODY KAYO  
12.26日:ストレッチ&リセット KANA

