

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2021年10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、**フラワーシトラス**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		♥				♥
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				♥	定員20名	
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 bionYOGA 骨盤調整 JUN
13:00						
13:30	♥		♥			
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				♥	♥	
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		パーソナル トレーニング				
17:00	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム		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
18:00						
18:30			♥			
19:00	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>	18:00~19:00 bion溶岩 フリータイム
20:00	♥		♥			
20:30	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE		19:45~20:45 bionYOGA リンパ HIRONO	20:00~21:00 bionYOGA 骨盤調整 Chika	20:00~21:00 bionYOGA フロー SHIHO	
21:00		20:30~21:30 bionYOGA 骨盤調整 MASAKO				
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
3.17.31日:美BODY KAYO 定員20名
10.24日:ストレッチ&リセット KANA

