

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2023年11月

TEL 06-6115-7531

11月のピックアップ！レッスン！

気温と湿度が一気に下がるこの季節は美温で思いっきり汗を流して体の巡りを良くし、体調を崩さないようにしていきましょう!!
また寒さで固まった顔を11/3 KA0インストラクターの『顔ヨガ』でほぐしにこやかに寒い季節を乗り切ろう！



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30					NEW	
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASAHO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック 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 UNIVERSAL YOGA MARS ITSUE	12:00~13:00 美BODY YOGA ANNA	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック AYAKO	12:00~13:00 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 美腸 AYA	13:30~14:30 むくみ解消YOGA ANNA	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティー AYA	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO	13:30~14:30 TA.I.KA.N ~毎週のレッスンを待っています!~
15:00	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック MANA	15:00~16:00 bionYOGA リンパ MASAKO	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	15:00~16:00 bionYOGA リラックス KAO	15:00~16:00 bionYOGA エナジー KAO	15:00~16:00 TA.I.KA.N ~毎週のレッスンを待っています!~
16:00						
16:30	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 bionYOGA フロー CHISA	17:00~18:00 富士の溶岩 deごろん
18:00			1回1,100円(税込)で ご利用いただけます			
18:30			18:00~19:00 富士の溶岩 deごろん			
19:00	18:30~19:30 富士の溶岩 deごろん	18:30~19:30 bionYOGA 美脚&美尻 Minami		18:30~19:30 富士の溶岩 deごろん	18:30~19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL	TA.I.KA.N 日曜日 13:30~14:30 5日 YOGA 美尻 KAYO 12・19日 YOGA 70- KAORU 26日 YOGA 美脚&美尻 HIROMI
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE	20:00~21:00 bionYOGA シェイプ Minami	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO	19:45~20:45 bionYOGA フロー CHISA	20:00~21:00 富士の溶岩 deごろん	
21:00						
21:30			21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO	21:00~22:00 bion ストレッチ &ビューティー CHISA	TA.I.KA.N 日曜日 15:00~16:00 5日 YOGA ベーシック KAYO 12・19日 YOGA 骨盤調整 KAORU 26日 深層筋 ストレッチ YOGA HIROMI	
22:00						
23:00						