

ホットヨガスタジオ美温あべの 祝日レッスンスケジュール

全レッスン完全予約制です。キャンセルは、レッスン開始30分前までとさせていただきます。
無断キャンセルの場合は、キャンセル料として、チケット一枚消化になります。
皆様に、快適に、レッスンに、ご参加頂く為に、何卒、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。
TEL:06-6115-7531

2月23日	
月曜日・天皇誕生日	
祝日営業 10:00~20:00	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
:30	:30
12:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
:30	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
20:00 DOOR CLOSE	

祝日レッスインフォメーション	
やせるYOGAフロー	
<p>[強度:★★] 繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と、 身体の使い方を深めていきながら、 しっかり汗をかいていきます。 いつものフローに筋トレ要素を加えてやせ効果UP！</p>	
bion YOGAリンパ	
<p>[強度:★] ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、 リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や 動きを行うことで、 身体をスッキリさせます。</p>	
やさしいPILATES	
<p>[強度:★] 骨格を意識しながら、身体を動かす事で、 姿勢改善やインナーマッスル強化、 バランス向上を目指す方にオススメです。</p>	
bion YOGAベーシック	
<p>[強度:★] ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、 基本のアーサナ（ポーズ）で、心身を整えます。 ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方に、 おすすめのクラスです。</p>	
癒しのキャンドルYOGA	
<p>[強度:★] キャンドルの炎の優しいゆらめきが、 張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。 幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、 心身をリラックスさせていきましょう。</p>	

富士の溶岩deごろん

寝転んでいるだけで驚きの発汗量
美温のスタジオでは、こんな効果が期待できます。

上質な睡眠

血流UP!

代謝UP!

美肌効果



詳しくはこちらをCLICK

ご予約は
こちらから



ホットヨガスタジオ美温 検索