

ホットヨガスタジオ美温あべの
2026年5月4日(月)・5日(火)・6日(水)
祝日レッスンスケジュール



5.4

Mon.

10:30~11:30

★★★

やせるヨガフロー

KAORU

12:00~13:00

★

bionYOGAリラックス

AYAKO

13:30~14:30

★

やさしいPILATES

AYAKO

15:00~16:00

★

ほぐして整える筋膜ケア&ヨガ

Ai

16:30~17:30

★

bionYOGAベーシック

Ai

18:00~19:00

★

Women`s YOGA

YOKO.T

5.5

Tue.

10:30~11:30

★

身体めぐりYOGA

YUMI

12:00~13:00

★

bionYOGAベーシック

YUMI

13:30~14:30

溶岩deごろん

15:00~16:00

★

bionYOGA骨盤調整

MANA

16:30~17:30

★

bionYOGAリラックス

HIROE

18:00~19:00

溶岩deごろん

5.6

Wed.

10:30~11:30

★★★

bionYOGAフロー

CHISA

12:00~13:00

★

bionYOGA骨盤調整

AYAKO

13:30~14:30

★★

bionダイエット

ITSUE

15:00~16:00

★★★★

バストアップ美背中YOGA

KAYO

16:30~17:30

★

bionYOGAリラックス

Ai

18:00~19:00

★★

ボディメイクYOGA

Ai

予約サイトはこちら▶▶

