

# ホットヨガスタジオ美温あべの

## 2026年8月11日(火) 山の日

### 祝日Lesson Schedule



|             |                               |                          |
|-------------|-------------------------------|--------------------------|
| 10:30~11:30 | ★<br>身体めぐりYOGA                | YUMI                     |
| 12:00~13:00 | ★<br>bion YOGAベーシック           | YUMI                     |
| 13:30~14:30 | ★<br>肩こり首こりすっきりYOGA           | KAO                      |
| 15:00~16:00 | ★★★<br>キック&パンチde<br>滝汗シェイプアップ | ISTUE                    |
| 16:30~17:30 | ★<br>bion YOGAリラックス           | MASAYO                   |
| 18:00~19:00 | 溶岩deごろん                       | 会員外の方も<br>1,100円で受講できます♪ |

★  
体験の方も  
大歓迎★

詳しくは  
こちらを  
CLICK

## 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

気軽に  
ごろん

予約サイトはこちら

