

ホットヨガスタジオ美温あべの
2026年9月21日(月)・22日(火)・23日(水)
祝日レッスンスケジュール



9.21

Mon.

10:30~11:30

★
bionYOGA骨盤調整

KAORU

12:00~13:00

★★★
美シェイプくびれ美人YOGA

KAYO

13:30~14:30

★
身体整えYOGA

KAYO

15:00~16:00

★
Women`s YOGA

YOKO.T

16:30~17:30

★
bion YOGAリラックス

YOKO.T

18:00~19:00

溶岩deごろん

9.22

Tue.

10:30~11:30

★
bion YOGAベーシック

YUMI

12:00~13:00

★
身体めぐりYOGA

YUMI

13:30~14:30

★★★
キック&パンチde滝汗シェイプアップ

ITSUE

15:00~16:00

★
肩こり首こりすっきりYOGA

MASAYO

16:30~17:30

★
bion YOGAリラックス

MASAYO

18:00~19:00

溶岩deごろん

9.23

Wed.

10:30~11:30

★★★
bionYOGAフロー

CHISA

12:00~13:00

★★
ポールPILATES

AYAKO

13:30~14:30

★
bion YOGAベーシック

AYAKO

15:00~16:00

★★★
キック&パンチde滝汗シェイプアップ

AIRI

16:30~17:30

溶岩deごろん

18:00~19:00

溶岩deごろん

予約サイトはこちら▶▶



『溶岩deごろん』は美温月会費会員以外の方でも1,100円(税込)で受けることができます♪