

ホットヨガスタジオ美温あべの

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

4月29日	
月曜日	
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
:30	:30
20:00	DOOR CLOSE

特別レッスンインフォメーション

夏に向けてのYOGAシェイプ

【強度:★★★】
 【祝日特別レッスン】
 気温が暖かくなり薄着になる季節！気になる部位を
 ヨガでしっかりと引き締め夏に向けて身体づくりを
 していきましょう！

免疫力向上YOGA

【強度:★】
 【祝日特別レッスン】
 新生活が始まり生活環境が変わるこの季節。
 疲れやストレスが溜まり免疫力が低下しがちです。
 ヨガの揺るポーズで内側から活性化しましょう！

春の整えYOGA

【強度:★】
 【祝日特別レッスン】
 簡単にできるセルフケアを取り入れたヨガ。
 揺るぎやすい心や体を整えましょう！

bion YOGAベーシック

【強度:★】
 ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のポーズで
 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
 オススメのクラスです。

富士の溶岩deごろん

熱の方も大歓迎！

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

ホットヨガスタジオ 美温あべのはここが違う！

