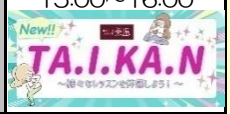
ホットヨガスタジオ美温 あべの　LESSON SCHEDULE　2024年5月

TEL　06-6115-7531

通常レッスンのご案内となります。日曜日のTA.I.KA.Nですが、詳細は後日ご案内いたします。
また、**定員は18名**となり、**15分前よりスタジオに入場可能**となります。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 :30			NEW 10:30～11:30 bionYOGA フロー CHISA			
11:00 :30	10:30～11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU	10:30～11:30 インナービューティーYOGA ASAKO		10:30～11:30 bionYOGA エナジー AYAKO	10:30～11:30 bionYOGA 骨盤調整 MAKI	10:30～11:30 bionYOGA リラックス JUN
12:00 :30	12:00～13:00 bionYOGA シェイプ KAORU	12:00～13:00 bion はじめてのヴィンヤサヨガ KAYO	12:00～13:00 美BODY YOGA ANNA	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック AYAKO	12:00～13:00 美脚 YOGA HYAN	12:00～13:00 bionYOGA リンパ JUN
13:00 :30	13:30～14:30 bionYOGA リンパ AYAKO	NEW 13:30～14:30 bionYOGA リラックス YUKA	13:30～14:30 むくみ解消YOGA ANNA	NEW 13:30～14:30 bion YOGA フロー YUKA	13:30～14:30 bionYOGA リラックス KAO	13:30～14:30
15:00 :30	15:00～16:00 bion YOGA ベーシック MANA	NEW 15:00～16:00 bion de ダイエット ITSUE	15:00～16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	15:00～16:00 bionYOGA リラックス KAO	NEW 15:00～16:00 富士の溶岩 deごろん	15:00～16:00 
16:00 :30	16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん	NEW 17:00～18:00 bionYOGA ベーシック KUMIKO	16:30～17:30 bionYOGA スタイルアップ KAYO	NEW 16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん
18:00 :30	18:30～19:30 富士の溶岩 deごろん	18:30～19:30 bionYOGA 美脚&美尻 Minami	1回1,100円(税込)でご利用いただけます 18:00～19:00 富士の溶岩 deごろん	18:30～19:30 太陽礼拝 YOGAフロー Ai	18:30～19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL	TA.I.KA.N 日曜日 13：30～14：30 5/5　・5/12 YOGAフロー KAORU 5/19 バストアップ 美背中 KAYO 5/26 ポーズを深める ハタヨガ
20:00 :30	20:00～21:00 bionYOGA リラックス MIE	20:00～21:00 bionYOGA シェイプ Minami	19:30～20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO	NEW 20:00～21:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai	NEW 20:00～21:00 bionYOGA シェイプ KUMIKO	
21:00 :30			21:00～22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO		TA.I.KA.N 日曜日 15：00～16：00 5日・12日 女性ホルモン活性化 KAORU 19日 肩こり首こり改善YOGA KAYO 26日 疲労回復 YOGA HIROMI	
22:00 :30						
23:00						