



# ホットヨガスタジオ美温 あべの

## ★ゴールデンウィーク SCHEDULE★



- レッスン内容は予約サイトのプログラムをご確認ください。
- レッスンは完全予約制となります。
- レッスン1時間前に予約が入っていない場合は休講とさせていただきます。
- チェックインはレッスン開始30分前～10分前迄にお願いいたします。



5/3 (憲法記念日)	5/4 (みどりの日)	5/5 (こどもの日)	5/6 (振替休日)
金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
祝日営業 10:00~20:00	祝日営業 10:00~20:00	祝日営業 10:00~20:00	祝日営業 10:00~20:00
10:30~11:30 bion YOGA エナジー AYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MAKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス JUN	10:30~11:30 bion ストレッチ & ヨガ AYA
12:00~13:00 bion PILATES ベーシック AYAKO	12:00~13:00 bion美脚 YOGA HYAN	12:00~13:00 bion YOGA リンパ JUN	12:00~13:00 bionPILATES ベーシック KUMIKO
13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 YUKA	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO	13:30~14:30 【TA.I.KA.N】 bionYOGAフロー KAORU	13:30~14:30 bion YOGA リンパ AYAKO
15:00~16:00 疲労回復 YOGA HIROMI	15:00~16:00 bion YOGA フロー KAORU	15:00~16:00 【TA.I.KA.N】 女性ホルモン活性化 YOGA KAORU	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MANA
16:30~17:30 苦手を克服！股関節を 上手に広げるYOGA CHISA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ KAORU	16:30~17:30 bionくびれ美 YOGA KAYO	16:30~17:30 太陽礼拝フローYOGA Ai
18:00~19:00 疲れを取る優しい マッサージYOGA CHISA	18:00~19:00 富士の溶岩 de ごろん	18:00~19:00 bion 身体バランス 整えヨガ KAYO	18:00~19:00 bion肩こり首こり スッキリYOGA Ai
20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE