

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2024年7月

TEL. 06-6115-7531

＜重要なお知らせ＞

2024年6月1日より、レッスン中に使用するバスタオル1枚のみの提供になります。

汗を拭くタオルやお風呂でお使いになるタオルはご自身でご用意いただくか、タオルバスポートオプションに加入するとバスタオル1枚・フェイスタオル1枚ご利用頂けます。詳しくはフロントスタッフもしくはお問い合わせください。

＜レッスン強度について＞

★…優しい気持ち良いレッスンで初心者向け ★★…レッスンに慣れてきた方向け ★★★…しっかり動いて立位のポーズが多め
その日の体調などに合わせて強度を調節して様々なレッスンにご参加ください！ 🍀ご体験は★～★★★でお選びいただけます

レッスン予約は
こちらの二次元コードから！

水分補給
忘れずに！



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	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 フロー CHISA ★★	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	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 ★
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO ★	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKA ★	13:30~14:30 むくみ解消YOGA ANNA ★	13:30~14:30 bion YOGA フロー YUKA ★★	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック KAO ★	13:30~14:30 New!! TA.I.K.A.N ～毎々新しい発見～
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MANA ★	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 ★	15:00~16:00 NEW TA.I.K.A.N ～毎々新しい発見～	15:00~16:00 New!! TA.I.K.A.N ～毎々新しい発見～
16:30	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 bionYOGA ベーシック Ai ★	17:00~18:00 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	16:30~17:30 bionYOGA スタイルアップ KAYO ★★	16:30~17:30 NEW 身体めぐりYOGA YUMI ★ 今月からレッスンに なりました🍀
18:00		18:00~19:00 bionYOGA 美背中 Minami ★★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★			18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
18:30	18:30~19:30 women's YOGA YOKO.T ★			18:30~19:30 太陽礼拝 YOGAフロー Ai ★★★	18:30~19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL ★ 今月は全日開催です	
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	19:30~20:30 YOGA ナイトリセット Minami ★	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	20:00~21:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	20:00~21:00 bionYOGA シェイプ KUMIKO ★★★	20:00~21:00 New!! TA.I.K.A.N ～毎々新しい発見～
21:00		21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★ 今月からレッスンに なりました🍀	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:00~22:00 NEW 富士の溶岩 deごろん		土 15:00~16:00 日 13:30~14:30 日 15:00~16:00 *詳細は別紙にて ご案内になります。
22:00				※終了後40分以内に 身支度を済ませて 23:00までに ご退館をお願いいたします。	7月15日(月・祝) 海の日 特別レッスン開催予定🍀 *詳細は別紙にてご案内になります。	

*代行や特別レッスン等で内容が変更になる場合がございます