

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2024年8月

TEL. 06-6115-7531

夏の疲れは「美温のホットヨガ」でクリアに✿

毎年のように『今年は暑い』と言っているこの夏。「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」「睡眠不足」など起こっていませんか？
 冷房の効きすぎた部屋は暑い室外との行き来で自律神経のバランスを崩す原因の1つです。
 この夏を乗り切る大事な事は水分をしっかり補給、ぐっすり眠って体を休める、軽い運動をして発汗能力を上げる、栄養バランスの良い食事を摂る！
 美温のホットヨガが夏を乗り切るお手伝いさせていただきます♪

〈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 bion 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 ★	NEW 13:30~14:30 上半身シェイプアップ YOGA YUKA ★★	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック KAO ★	13:30~14:30 TA.I.KA.N ～毎々ホットヨガ体験しよう！～			
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 ★	TA.I.KA.N ～毎々ホットヨガ体験しよう！～	TA.I.KA.N ～毎々ホットヨガ体験しよう！～			
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	NEW 16:30~17:30 ヒーリングYOGA 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 身体めぐりYOGA YUMI ★			
18:00		18:00~19:00 bionYOGA 美背中 Minami ★★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★		18:30~19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL ★	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 ★★★	開催日 8/10・8/17・8/24・8/31 ※8/3は休館です				
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 ★★★	TA.I.KA.N ～毎々ホットヨガ体験しよう！～			
21:00		21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:20~22:20 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。	【重要】 ホットヨガスタジオ美温あべの 夏季休業のご案内 《期間》2024年 8月12日(月・祝)～ 8月15日(木)				
23:00					12日(月・祝) 休業日	13日(火) 休業日	14日(水) 休業日	15日(木) 定休日	16日(金) 通常営業

*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