

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年6月

TEL 06-6115-7531

『梅雨だる』などの気圧・湿度・気温の変化による「体調不良」を「美温のホットヨガ」で解消しましょう◎
梅雨の時期、湿度が高いと、むくみややすくなり、気圧が低くなると、自律神経が乱れ、だるさ、眠気、血の巡りが悪くなります。
生活リズムを乱さず、栄養バランスを考え、カリウム摂取など、食事をコントロールし、適度に身体を動かす事がオススメです。
美温のホットヨガで、ジメジメする梅雨の時期の不快感を取り除いていきましょう♡

〈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						
11:00	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						
12:30	12:00～13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	NEW 12:00～13:00 美BODY YOGA KAYO ★★ FOCUS フォーカス BION ABE NO	12:00～13:00 bionYOGA リラックス HIROMI ★	12:00～13:00 やさしい PILATES AYAKO ★	12:00～13:00 美脚YOGA HYAN ★	12:00～13:00 bionYOGA リンパ JUN ★
13:00						
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 bionYOGA リンパ HIROMI ★	13:30～14:30 bionYOGA リラックス KAO ★	13:30～14:30 bionYOGA ベーシック KAO ★	13:30～14:30 TA.I.KA.N ～誰でもできるヨガ～
14:00						
15:00	15:00～16:00 やさしい PILATES KUMIKO ★	15:00～16:00 腸活リセット ITSUE ★	15:00～16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	NEW 15:00～16:00 YOGA 骨盤調整 YUKA ★★ FOCUS フォーカス BION ABE NO	15:00～16:00 お腹引き締め YOGA とも ★★	15:00～16:00 TA.I.KA.N ～誰でもできるヨガ～
16:00						
16:30	16:30～17:30 bionストレッチ &リセット KUMIKO ★	16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん	NEW 16:30～17:30 からだと呼呼吸を 感じるYOGA Ai ★ FOCUS フォーカス BION ABE NO	16:30～17:30 bion肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	NEW 16:30～17:30 bionYOGA リラックス とも ★	16:30～17:30 身体めぐり YOGA YUMI ★
17:00						
18:00	18:00～19:00 women's YOGA YOKO.T ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	NEW 18:00～19:00 第1・3週 bionYOGAフロー ★★★ 第2・4週 ボディメイクYOGA Ai ★★		18:00～19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
19:00					18:30～19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL ★	
19:30						
20:00	20:00～21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	19:30～20:30 bionYOGA 骨盤調整 HIROE ★★	19:30～20:30 bion肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	19:30～20:30 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	20:00～21:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	
21:00						
21:30	21:20～22:20 富士の溶岩 deごろん	21:00～22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00～22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:00～22:00 やさしい PILATES KUMIKO ★		
22:00						
22:30						
23:00						

※終了後40分以内に
身支度を済ませて
23:00までに
ご退館お願いいたします。

NEW PROJECT
FOCUS
フォーカス BION ABE NO

*詳細は別紙をご覧ください

代行のお知らせ



*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