

NEW

FOCUS

2025年 6月

@BION ABENO

インストラクターにFOCUS(フォーカス)したレッスンです。
気になったら参加してみましょう！

ホットヨガ
スタジオ 美温
Bion

ホームページ
インストラクター紹介ページ



FOCUS
INSTRUCTOR

KAYO

ヨガの時間は、誰と比べずに、自分のハートに意識を向けることで、今の自分を感じる自分のための時間です。
いつも頑張っているご自身に、沢山の愛情と癒しと最高の満足を与えてあげましょう！
終わった時には、心も体も充実感に満ちているはずです。ぜひ、ご参加してみてくださいね！

LESSON **美BODY YOGA** 強度 ★★

女性らしい美しいBODYラインを目指すクラス。
キュッと引き締まったくびれたウエスト・美しい背中とバストアップを目指していきましょう！

開催 **毎週 火曜日 12:00~13:00**

FOCUS
INSTRUCTOR

Ai

ご縁があって出逢えた皆様の健康寿命を伸ばすお手伝いを、ヨガを通して出来たら嬉しいと云う熱い想いで活動しております。
おひとりおひとり、大切なご自身の心と身体を整えていきましょう。頑張らなくても、頑張れなくても大丈夫ですよ♡
気軽に、気楽に、是非お試しください。楽しいお時間を美温で共に過ごしましょう♡♡

LESSON **からだと呼吸を感じるYOGA** 強度 ★

「今、この瞬間」を感じてゆっくり呼吸を味わいながら、心地良く身体を動かしましょう。
後半はヨガニードラでリラックスしながらストレスや緊張を解放しましょう！

開催 **水曜日 16:30~17:30**

LESSON **ボディメイクYOGA** 強度 ★★

薄着になる季節。筋力アップ、柔軟性アップをマイペースに目指して身体を動かし、
代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう！

開催 **第2・4金曜日 18:00~19:00**

※第1・3金曜日は bionYOGAフロー 強度 ★★★



FOCUS
INSTRUCTOR

YUKA

自分を知り、自分自身をと向き合う時間作りを大切に、
誘導はわかりやすく正しいポーズに導きます。
どなたでも受講できるレッスンですので“YOGA”を通して皆様と素敵な時間を過ごせたらと思います！

LESSON **YOGA 骨盤調整** 強度 ★★

骨盤周りの筋肉を鍛え、柔軟性を高めることで、
骨盤の歪みを解消し、姿勢の改善、腰痛を緩和し身体のバランスを整えるヨガです。

開催 **金曜日 15:00~16:00**