

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年10月

TEL 06-6115-7531

夏から秋への季節の変わり目に起こりやすい『秋バテ』を『美温のホットヨガ』で解消しましょう☺

秋は、寒暖差に加え、気圧の変化で、＜自律神経＞が乱れやすくなります。

『秋バテ』の対策法は、**適度な運動**の習慣化、湯船に浸かる**入浴**、必要な**睡眠時間の確保**、**バランスの良い食事**、**十分な栄養・水分補給**です。美温のホットヨガで、体温調節機能を向上させ、**健康状態を維持**していきましょう！

水分補給を
お忘れなく！



レッスン予約はこちら



〈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★～★★★で選びいただけます

	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 女性ホルモン 活性化YOGA JUN ★
11:30						
12:00						
12:30	12:00～13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	12:00～13:00 くびれ美人YOGA KAYO ★★	NEW 12:00～13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ HIROMI ★	12:00～13:00 やさしい PILATES AYAKO ★	NEW 12:00～13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA HYAN ★	12:00～13:00 ポールPILATES JUN ★
13:00			期間限定レッスン		期間限定レッスン	
13:30	NEW 13:30～14:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA AYAKO ★	NEW 13:30～14:30 bionYOGA リラックス YUMI ★	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 New!! TA.I.KA.N ～身体をリセット～
14:00	期間限定レッスン					
14:30						
15:00	15:00～16:00 bionYOGA ベーシック Ai ★	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 bionストレッチ &リセット AIRI ★	15:00～16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO ★	15:00～16:00 New!! TA.I.KA.N ～身体をリセット～
15:30						
16:00						
16:30	16:30～17:30 癒しのキャンドル YOGA Ai ★	16:30～17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30～17:30 からだと呼吸を 感じるYOGA Ai ★	NEW 16:30～17:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA Ai ★	16:30～17:30 bionYOGA リンパ とも ★	16:30～17:30 身体めぐり YOGA YUMI ★
17:00				期間限定レッスン		
17:30						
18:00	18:00～19:00 women's YOGA YOKO.T ★	NEW 18:00～19:00 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA HIROE ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	18:00～19:00 ボディメイクYOGA Ai ★★	18:30～19:30 4・18日 心地よい美BODY YOGA CAMPBELL ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
18:30		期間限定レッスン				
19:00					11・25日 bionYOGA骨盤調整 HIROE ★	
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 ★ 1.5	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 KAZU ★	20:00～21:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	20:00～21:00 New!! TA.I.KA.N ～身体をリセット～
20:30						
21:00		21:00～22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00～22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:00～22:00 3・10・17・31日 身体整えYOGA KAYO ★		日曜 13:30～14:30 日曜 15:00～16:00 *詳細は別紙にて ご案内となります。
21:30	21:20～22:20 富士の溶岩 deごろん					
22:00				24日 やさしいPILATES KUMIKO ★		
22:30						
23:00						

*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

★10月13日(月・祝)のスケジュールは
別途ご案内いたします。
★新たな期間限定レッスン登場！
ご参加お待ちしております☺

代行のお知らせ

