

ホットヨガスタジオ美温あべの 祝日レッスンスケジュール

全レッスン完全予約制です。キャンセルは、レッスン開始30分前までとさせていただきます。
無断キャンセルの場合は、キャンセル料として、チケット一枚消化になります。
皆様に、快適に、レッスンに、ご参加頂く為に、何卒、ご理解・ご協力の程、宜しくお願い致します。
TEL:06-6115-7531

11月3日	
月曜日・文化の日	
祝日営業 10:00~20:00	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 やさせるYOGAフロー KAORU
:30	
12:00	12:00~13:00 やさしいPILATES AYAKO
:30	
13:00	
:30	13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA AYAKO
14:00	
:30	期間限定レッスン
15:00	15:00~16:00 ポールPILATES JUN
:30	
16:00	
:30	16:30~17:30 女性ホルモン 活性化YOGA JUN
17:00	
:30	
18:00	18:00~19:00 women's YOGA YOKO.T
:30	
19:00	
20:00 DOOR CLOSE	



11月3日(月・祝) レッスンインフォメーション	
やさせるYOGAフロー 強度：★★	
繰り返し動きを行い、 アーサナ（ポーズ）の理解と、 身体の使い方を深めていきながら、 しっかり汗をかいていきます。 いつものフローに筋トレ要素を 加えてやさ効果UP！	
やさしいPILATES 強度：★	
骨格を意識しながら、 身体を動かす事で、 姿勢改善やインナーマッスル強化、 バランス向上を目指す方に オススメです。	
ほぐして整える筋膜ケア&YOGA 強度：★	
ストレッチポールを使いながら 筋膜のこねばりをほぐし、 全身の巡りをスムーズに。 ホット環境で行うヨガと 組み合わせた筋膜ケアで、 終わった後はスッと軽いカラダへ。	
ポールPILATES 強度：★	
ストレッチポールを使って、 インナーマッスル(体幹)を 正しく強化します！ ストレッチポールが自身の身体の 歪みや弱い所を教えてくれるので、 苦痛を伴わず、 リラックスしながら、 簡単に出来る事が最大の特徴です。	
女性ホルモン活性化YOGA 強度：★	
股関節周りをほぐし、 身体の巡りを良くするポーズを 中心に行います。 1つ1つのポーズをゆっくりと行い、 呼吸をしっかりと 筋肉に届けていきます。	
women's YOGA 強度：★	
女性ホルモンにアプローチした、 リラックスヨガです。 身体をほぐし、 自律神経に働きかけていきます。	



11月24日	
月曜日・振替休日	
祝日営業 10:00~20:00	
10:00	
:30	
11:00	10:30~11:30 やさせるYOGAフロー KAORU
:30	
12:00	12:00~13:00 やさしいPILATES AYAKO
:30	
13:00	
:30	13:30~14:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA AYAKO
14:00	
:30	期間限定レッスン
15:00	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック Ai
:30	
16:00	
:30	16:30~17:30 癒しの キャンドルYOGA Ai
17:00	
:30	
18:00	18:00~19:00 women's YOGA YOKO.T
:30	
19:00	
20:00 DOOR CLOSE	



11月24日(月・振替) レッスンインフォメーション	
やさせるYOGAフロー 強度：★★	
繰り返し動きを行い、 アーサナ（ポーズ）の理解と、 身体の使い方を深めていきながら、 しっかり汗をかいていきます。 いつものフローに筋トレ要素を 加えてやさ効果UP！	
やさしいPILATES 強度：★	
骨格を意識しながら、 身体を動かす事で、 姿勢改善やインナーマッスル強化、 バランス向上を目指す方に オススメです。	
ほぐして整える筋膜ケア&YOGA 強度：★	
ストレッチポールを使いながら 筋膜のこねばりをほぐし、 全身の巡りをスムーズに。 ホット環境で行うヨガと 組み合わせた筋膜ケアで、 終わった後はスッと軽いカラダへ。	
bionYOGAベーシック 強度：★	
ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、 基本のアーサナ（ポーズ）で、 心身を整えます。 ヨガが初めて、ホットヨガが、 初めての方に、 オススメのクラスです。	
癒しのキャンドルYOGA 強度：★	
キャンドルの炎の優しいゆらめきが、 張り詰めた気持ちを解きほぐし、 徐々に呼吸を深めていきます。 幻想的な空間の中でゆったりと 動きながら、心身をリラックス させていきましょう。	
women's YOGA 強度：★	
女性ホルモンにアプローチした、 リラックスヨガです。 身体をほぐし、 自律神経に働きかけていきます。	

ご予約は
こちらから



ホットヨガスタジオ美温あべの 検索