

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年11月

TEL 06-6115-7531

秋から冬にかけて起こりやすい『寒暖差疲労』を「美温のホットヨガ」で解消しましょう◎

日照時間の減少で眠気や無気力になりやすい為、
適度な運動・バランスの良い食事・カラダを温める入浴を心がけましょう！
美温のホットヨガで夏・秋の疲れを適切にケアしていきましょう。

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	12:00～13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	12:00～13:00 くびれ美人YOGA KAYO ★★	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 ★	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 ★
12:30						
13:00			期間限定レッスン		期間限定レッスン	
13:30	13:30～14:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA AYAKO ★	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 ～身体めくりで気持ちよく～
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 ★	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 ～身体めくりで気持ちよく～
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 ★	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 身体めくり 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&ストレッチ 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 15・29日 心地よい美BODYYOGA CAMPELL ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
18:30		期間限定レッスン			8・22日 bionYOGA骨盤調整 HIROE ★	1日 富士の溶岩deごろん
19:00						
19:30		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 ～身体めくりで気持ちよく～
20:00	20:00～21:00 bionYOGA リラックス MIE ★					
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 7・14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			21・28日 やさしいPILATES KUMIKO ★		
22:00						
22:30						
23:00						

★11月3日(月・祝)と
11月24日(月・振替)スケジュールは
別途ご案内いたします。

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