

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2026年2月

TEL_06-6115-7531

【重要】2025年12月1日以降のレッスン予約より予約サイトが変更となっております。
事前に新たな予約サイト「Prime」のご登録をお願いいたします。

★…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

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00					10:00
:30	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU ★	10:30~11:30 インナーピューティー ¹⁵ YOGA ASAKO *	10:30~11:30 bionYOGA フロー ¹⁵ CHISA ***	10:30~11:30 bionYOGA エナジー ¹⁵ AYAKO **	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 MAKI *
11:00					11:00
:30					: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 開運YOGA HYAN *
13:00					13:00
:30					:30
14:00	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 ¹⁵ HIROMI *	13:30~14:30 bionYOGA リラックス KAO *	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック KAO *
14:00					14:00
:30					: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					15:00
:30					:30
16:00					16:00
:30					:30
17:00	16:30~17:30 癒しのキャンドル ¹⁵ 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 開運YOGA Ai *	16:30~17:30 bionYOGA リンパ とも *
17:00					17:00
:30					:30
18:00	18:00~19:00 women's YOGA YOKO.T *	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 **	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T *
18:00					18:00
:30					:30
19:00					19:00
:30					:30
20:00	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 KAZU *	18:30~19:30 心地よい 美BODY YOGA CAMPBELL *	20:00~21:00 bionYOGA リラックス HIROE *
20:00					20:00
:30					:30
21:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE *				21:00
21:00					
:30					:30
22:00	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 6・13日 身体整えYOGA KAYO *	22:00
22:00					
:30					:30
23:00				20・27日 やさしいPILATES KUMIKO *	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。

予約サイト



代行の
お知らせ