

ホットヨガスタジオ美温あべの

2月11日(水)祝日レッスンスケジュール

短縮営業 10:00~20:00		bionYOGAフロー	
10:00		10:00	
:30		:30	
11:00	10:30~11:30 bionYOGA フロー CHISA	11:00	【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。 溶岩石のホットヨガの環境に慣れ、集中力を高めながら、 身体を整えたい方に、オススメです。
:30		:30	
12:00		12:00	ポールストレッチ
:30		:30	【強度:★】 ストレッチポールで筋膜リリースしながら、 筋肉のコンディションを整えていきましょう。 身体のメンテナンスをして、 病気やケガの予防に繋げていきましょう！
13:00		13:00	やさしいPILATES
:30		:30	【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。
14:00	13:30~14:30 やさしいPILATES Rina.I	14:00	bionYOGA骨盤調整
:30		:30	【強度:★】 ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、 骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。 女性らしい、しなやかな身体づくりを目指します。
15:00		15:00	ボディメイクYOGA
:30		:30	【強度:★★】 理想の自分を手に入れよう！筋力アップ、 柔軟性アップをマイペースに目指して 身体を動かし継続する事で、 代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう！
16:00		16:00	bionYOGAベーシック
:30		:30	【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。
17:00	16:30~17:30 ボディメイクYOGA Ai	17:00	
:30		:30	
18:00		18:00	ご予約は こちらから
:30		:30	
19:00		19:00	
	20:00 DOOR CLOSE		