

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

10:00	短縮営業 10:00~20:00	10:00
:30		:30
11:00	10:30~11:30 bionYOGA フロー CHISA	11:00
:30		:30
12:00	12:00~13:00 ポールストレッチ Rina.I	12:00
:30		:30
13:00		13:00
:30		:30
14:00	13:30~14:30 やさしいPILATIS Rina.I	14:00
:30		:30
15:00		15:00
:30		:30
16:00	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	16:00
:30		:30
17:00	16:30~17:30 ボディメイクYOGA Ai	17:00
:30		:30
18:00		18:00
:30		:30
19:00	18:00~19:00 bionYOGA ベーシック Ai	19:00
	20:00 DOOR CLOSE	

bionYOGA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。 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。
ポールストレッチ
【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がっていきましょう！
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。
bionYOGA骨盤調整
【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。
ボディメイクYOGA
【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！
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。

ご予約は
こちらから

