

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2026年3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。

＜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★～★★でお選びいただけます

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	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 ASAHO ★	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 ★
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 ボールPILATES JUN ★
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 
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 
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 からだを呼吸を 感じるYOGA Ai ★	16:30~17:30 開運YOGA Ai ★	16:30~17:30 bionYOGA リンパ とも ★	16:30~17:30 身体めぐり YOGA YUMI ★
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 ★★	18:30-19:30 心地よい 美BODY YOGA CAMPBELL ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	19:30~20:30 bionYOGA 骨盤調整 HIROE ★ ¹⁵	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 
21:00	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・27日 身体整えYOGA KAYO ★		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>予約サイト</p>  </div>
22:00			13日 やさしいPILATES KUMIKO ★	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。