






# ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2026年7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 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 ★
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 リラククス YUMI ★	13:30~14:30 bionYOGA リンパ HIROMI ★	13:30~14:30 bionYOGA リラククス 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 富士の溶岩 deごろん	15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO ★	15:00~16:00 
16:30	16:30~17:30 bionYOGA リラククス 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 リラククス Ai ★	18:00~19:00 ボディメイクYOGA Ai ★★	18:30-19:30 心地よい 美BODY YOGA キャンベル ★	18:00~19:00 bionYOGA リラククス YOKO.T ★
20:00	20:00~21:00 快眠YOGA リラククス 兼重 ★	19:30~20:30 身体整えYOGA 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 ★	20:00~21:00 富士の溶岩 deごろん	18:00~19:00 
21:00	期間限定レッスン	21:00~22:00 bionYOGA リンパ 夏子 ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:00~22:00 ボール整えヨガ KUMIKO ★		予約サイト
22:00	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん					
23:00					代行的 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。