

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2026年8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

＜レッスン強度について＞

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
10:00							10:00
:30						NEW	:30
11:00	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 bion YOGAリンパ MANA ★	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 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA HYAN ★	NEW 12:00~13:00 ボールPILATES MANA ★	12:00
:30							:30
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 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 New!! TA.I.KA.N ～様々なポーズで身体をほぐし～	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 富士の溶岩 deごろん	15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO ★	15:00~16:00 New!! TA.I.KA.N ～様々なポーズで身体をほぐし～	15:00
:30							:30
16:00							16:00
:30							:30
17:00	16:30~17:30 bionYOGA リラックス 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 ★	17:00
:30							:30
18:00							18:00
:30	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 キャンベル ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★	18:00
19:00							19:00
:30							:30
20:00		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
:30	20:00~21:00 快眠YOGA リラックス 兼重 ★				20:00~21:00 富士の溶岩 deごろん	18:30~19:30 心地よい 美BODY YOGA キャンベル ★	:30
21:00	期間限定レッスン						21:00
:30	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん	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	:30
22:00							22:00
:30							:30
23:00							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。

代行の
お知らせ

