

# ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2026年9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   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>KAORU ★     | 10:30～11:30<br>インナービューティー<br>YOGA<br>ASAKO ★ | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>フロー<br>CHISA ★★★       | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>エナジー<br>AYAKO ★★ | 10:30～11:30<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>MAKI ★                                                            | 10:30～11:30<br>bion YOGAリンパ<br>MANA ★                                                                                              | 11:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>bionYOGA<br>シェイプ<br>KAORU ★★★   | 12:00～13:00<br>くびれ美人YOGA<br>KAYO ★★          | 12:00～13:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&ストレッチ<br>HIROMI ★  | 12:00～13:00<br>やさしい<br>PILATES<br>AYAKO ★   | 12:00～13:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&YOGA<br>HYAN ★                                                        | 12:00～13:00<br>ボールPILATES<br>MANA ★                                                                                                | 12:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 13:00 |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | 13:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 14:00 | 13:30～14:30<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&YOGA<br>AYAKO ★ | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>YUMI ★   | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>リンパ<br>HIROMI ★        | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>KAO ★   | 13:30～14:30<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>KAO ★                                                            | 13:30～14:30<br><br>TA.I.K.A.N<br>～様々なヨガで体質改善～  | 14:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>Ai ★       | 15:00～16:00<br>腸活リセット<br>ITSUE ★             | 15:00～16:00<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>AYAKO ★        | 15:00～16:00<br>富士の溶岩<br>deごろん               | 15:00～16:00<br>bionPILATES<br>姿勢<br>ITSUKO ★                                                         | 15:00～16:00<br><br>TA.I.K.A.N<br>～様々なヨガで体質改善～ | 15:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 16:00 |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | 16:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 17:00 | 16:30～17:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>Ai ★       | 16:30～17:30<br>富士の溶岩<br>deごろん                | 16:30～17:30<br>からだと呼吸を<br>感じるYOGA<br>Ai ★         | 16:30～17:30<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア&YOGA<br>Ai ★ | 16:30～17:30<br>bionYOGA<br>リンパ<br>とも ★                                                               | 16:30～17:30<br>身体めぐり<br>YOGA<br>YUMI ★                                                                                             | 17:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 18:00 |                                                | 変更                                           |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | 18:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 19:00 | 18:00～19:00<br>women's YOGA<br>YOKO.T ★        | 18:00～19:00<br>bionYOGA<br>リンパ<br>夏子 ★       | 18:00～19:00<br>bionYOGA<br>リラックス<br>Ai ★          | 18:00～19:00<br>ボディメイクYOGA<br>Ai ★★          | 18:30～19:30<br>心地よい<br>美BODY YOGA<br>キャンベル ★                                                         | 18:00～19:00<br>bionYOGA<br>リラックス<br>YOKO.T ★                                                                                       | 19:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 20:00 |                                                | 変更                                           |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | 20:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 21:00 | 20:00～21:00<br>快眠YOGA<br>リラックス<br>兼重 ★         | 19:30～20:30<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>MASAYO ★ | 19:30～20:30<br>bion肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>HIRONO ★ | 19:30～20:30<br>bionYOGA<br>ベーシック<br>KAZU ★  | 20:00～21:00<br>富士の溶岩<br>deごろん                                                                        | 20:00～21:00<br><br>TA.I.K.A.N<br>別紙でご案内いたします  | 21:00 |
| :30   | 期間限定レッスン                                       |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 22:00 | 21:20～22:20<br>富士の溶岩<br>deごろん                  | 21:00～22:00<br>富士の溶岩<br>deごろん                | 21:00～22:00<br>bionYOGA<br>骨盤調整<br>HIRONO ★       | 21:00～22:00<br>ボール整えヨガ<br>KUMIKO ★          |                                                                                                      | 予約サイト<br>                                     | 22:00 |
| :30   |                                                |                                              |                                                   |                                             |                                                                                                      |                                                                                                                                    | :30   |
| 23:00 |                                                |                                              |                                                   |                                             | 代行の<br>お知らせ<br> |                                                                                                                                    | 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。