ホットヨガスタジオ美温 あべの　LESSON SCHEDULE　2026年11月

TEL　06-6115-7531

〈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　★1.5…レッスンに慣れてきた方向け　★★…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						
: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 bion YOGAリンパ MANA ★
11:00						
:30						
12:00						
:30	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 ポールPILATES MANA ★
13:00						
: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
:30						
15:00	10・11月限定					
:30	15：00～16：00 bionYOGA ベーシック AYAKO ★	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 bionYOGA ベーシック MITO ★
16:00						
:30						
17:00	16：30～17：30 富士の溶岩 deごろん	16：30～17：30 bion肩こり首こり スッキリYOGA nana ★	16：30～17：30 身体整えYOGA MITO ★	16：30～17：30 Universal YOGA MARS ITSUE ★★	16：30～17：30 bionYOGA リンパ とも ★	16：30～17：30 身体めぐり YOGA YUMI ★
:30						
18:00	変更					
:30	18：00～19：00 やさしいヨガ YOKO.T ★	18：00～19：00 bionYOGA リンパ 夏子 ★	18：00～19：00 bionYOGA リラックス MITO ★	18：00～19：00 bionYOGA リンパ MANA ★	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 ★
19:00						
:30						
20:00	変更	19：30～20：30 bionYOGA ベーシック AKI ★	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 ★		
:30	20：00～21：00 bionYOGA リラックス 兼重 ★				20：00～21：00 富士の溶岩 deごろん	New!! TA.I.KA.N 別紙でご案内いたします
21:00			変更			
:30	21：20～22：20 富士の溶岩 deごろん	21：00～22：00 富士の溶岩 deごろん	21：00～22：00 ほぐして整える 筋膜ケア＆YOGA HIRONO ★	21：00～22：00 ポール整えヨガ AKI ★		予約サイト
22:00						
:30					代行の お知らせ	
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。