

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2017年4月

・レッスンは完全予約制となります。WEBにて事前にご予約ください。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30		NEW				
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU.A	10:30~11:30 bion心トキメキ YOGA KAE	10:30~11:30 bionYOGA リンパ YUKI	10:30~11:30 bionYOGA リラックス HIROMI	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック SHO <small>※男性インストラクターです</small>	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 JUN
11:00						
:30						
12:00	12:00~13:00 bionYOGA エナジー KAORU.A	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット AYUMI	12:00~13:00 bionYOGA デトックス KAYO	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック AYAKO	12:00~13:00 bionYOGA デトックス KAYO	12:00~13:00 bionPILATES 美脚 JUN
13:00						
:30						
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リラックス MIEKO	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック JUN	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック Aki	13:30~14:30 bionYOGA 骨盤調整 KAYO	13:30~14:30 bionYOGA リンパ KAORU.H	13:30~14:30 bionYOGA デトックス SANAE
14:00						
:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA デトックス NORIKO	15:00~16:00 bionYOGA リラックス HIROMI	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO	NEW 15:00~16:00 bion心トキメキ YOGA TOMOMI	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック SANAE	15:00~16:00 bionYOGA リラックス SANAE
16:00						
:30	NEW	NEW	NEW	NEW		
16:30	16:30~17:30 溶岩浴 <small>※予約・特別チケットが必要です</small>	16:30~17:30 溶岩浴 <small>※予約・特別チケットが必要です</small>	16:30~17:30 溶岩浴 <small>※予約・特別チケットが必要です</small>	16:30~17:30 溶岩浴 <small>※予約・特別チケットが必要です</small>	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック YUMIKO	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット AYUMI
17:00						
:30						
18:00					NEW	
:30						
18:15	18:15~19:15 bionYOGA デトックス TOMOMI	18:15~19:15 bionYOGA リンパ RINA	18:15~19:15 bionストレッチ &リセット KAE	18:15~19:15 bion心トキメキ YOGA ERI	18:00~19:00 bion心トキメキ YOGA AYUMI	18:00~19:00 bionYOGA リラックス TOMOMI
19:00						
:30					NEW	
20:00	19:45~20:45 bionPILATES ベーシック SANAE	19:45~20:45 bionYOGA デトックス FUMIE	19:45~20:45 bionYOGA リラックス HIRONO	19:45~20:45 bionYOGA 骨盤調整 Chika	19:30~20:30 溶岩浴 <small>※予約・特別チケットが必要です</small>	
21:00						
:30						
21:15	21:15~22:15 bionYOGA リラックス SANAE	21:15~22:15 bionストレッチ &リセット ERI	21:15~22:15 bionYOGA デトックス HIRONO	21:15~22:15 bionYOGA リンパ SANAE		
22:00						
:30						
23:00						

- ・レッスン内容、担当の変更はWEBや館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・毎週木曜日は休館日となります。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。
別途館内掲示・HPで告知させていただきます。