

# ホットヨガスタジオ美温あべの

全レッスン完全予約制です。キャンセルは、レッスン開始30分前までとさせていただきます。  
**無断キャンセルの場合はキャンセル料としてチケット一枚消化になります。**  
 皆様に快適にレッスンにご参加頂く為に何卒、ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。  
 TEL : 06-6115-7531

11月4日 月曜日 祝日営業 10:00~20:00
10:30~11:30 bion YOGA フロー KAORU ★★
12:00~13:00 bion 腸活ストレッチ ITSUE ★
13:30~14:30 bion YOGA リンパ AYAKO ★
15:00~16:00 bion やさしいPILATES AYAKO ★
16:30~17:30 bion YOGA バストアップ美背中 KAYO ★★
18:00~19:00 bion women's YOGA YOKO.T ★
20:00 DOOR CLOSE

11月23日 土曜日 祝日営業 10:00~20:00
10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MAKI ★
12:00~13:00 bion 美脚YOGA HYAN ★★
13:30~14:30 bion YOGA スタイルアップ KAYO ★★
15:00~16:00 bion カラダ整えYOGA KAYO ★
16:30~17:30 富士の溶岩 de ごろん
18:00~19:00 bion PILATES ベーシック KUMIKO ★★
20:00 DOOR CLOSE

## レッスンインフォメーション

<b>YOGAフロー</b> 繰り返し動きを行い、アーサナ(ポーズ)の理解と身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。マグマスパの環境に慣れ、集中力を高めながら身体を整えたい方にオススメです。	<b>YOGA骨盤調整</b> ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。女性らしいしなやかな身体づくりを目指します。
--	--

<b>腸活ストレッチ</b> ポールやヨガのポーズで身体をほぐし、ストレッチで代謝を上げます。腸をあたため、整え、活性させて内側からキレイを目指します。	<b>美脚YOGA</b> 下半身をしっかりとストレッチし、鍛えていきます。むくみ解消やスタイルアップに効果的です。
---	---

<b>YOGAリンパ</b> ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ(ポーズ)や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。	<b>スタイルアップYOGA</b> ゆったりと呼吸を繰り返しながら、大きい筋肉を使う動きをおこないます。しなやかでメリハリのある身体を手に入れましょう。
---	--

<b>やさしいPILATES</b> 溶岩を感じながら、ピラティスの動きを取り入れて、体幹周りを動かします。難しい、キツイはなく、初めての方にオススメです。	<b>カラダ整えYOGA</b> 溶岩を感じ、リラックスしながらヨガのアーサナ(ポーズ)を取ることで、カラダを整えていきます。ココロとカラダを一気に整えていきましょう。
---	---

<b>バストアップ美背中YOGA</b> 後ろ姿美人を目指し、美しい背中をつくっていきます。いつも背中が丸くなる姿勢の方は、肩こり、首こり、首こり&背中の張りが気になり自律神経も乱れやすくなります。背中にフォーカスをして、ヨガのアーサナで美しい背中を目指しましょう。	<b>富士の溶岩deごろん</b> 富士の溶岩の上にごろんと寝るだけです。マイナスイオンと遠赤外線効果でじんわりと身体を芯から温めます。
--	---

<b>women's YOGA</b> 女性ホルモンにアプローチしたリラックスヨガです。身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。	<b>PILATES ベーシック</b> 溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使う事で、ボディラインを整えるとともに、代謝を高め、身体の奥からたくさん汗をかいていきましょう。
---	--