

# ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2024年12月

TEL. 06-6115-7531

## 寒暖差による体調の変化を「美温のホットヨガ」で整えましょう☆

気圧の変化による「頭痛」「冷え」「めまい」など体調不良に悩まされていませんか？  
不調への対策は、水分をしっかりと補給、ぐっすり眠って体を休める、軽い運動をして発汗能力を上げる、栄養バランスの良い食事を摂る！  
美温のホットヨガで身体を温めることで自律神経のバランスを整えませんか？

### 〈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   ★★…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

レッスン予約は  
こちらの二次元コードから！

水分補給  
忘れずに！



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU ★	10:30~11:30 bion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 bionYOGA リラックス JUN ★
12:00				<b>NEW</b>		
12:30	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	12:00~13:00 bion はじめての ヴィンヤサYOGA KAYO ★	12:00~13:00 bionYOGA リラックス HIROMI ★	12:00~13:00 bion やさしい PILATES AYAKO ★	12:00~13:00 bion 美脚 YOGA HYAN ★★	12:00~13:00 bionYOGA リンパ JUN ★
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO ★	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKA ★	13:30~14:30 bionむくみ 解消YOGA 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 <b>TA.I.K.A.N</b> ～新年のヨガ体験～
15:00		<b>NEW</b>				
15:30	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MANA ★	15:00~16:00 bion 腸活リセット ITSUE ★	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	15:00~16:00 上半身シェイプ アップYOGA YUKA ★★	15:00~16:00 bion YOGA お腹引き締め TOMO ★★	15:00~16:00 <b>TA.I.K.A.N</b> ～新年のヨガ体験～
16:00						
16:30					<b>NEW</b>	
17:00	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット KUMIKO ★	16:30~17:30 富士の溶岩 deごろん	16:30~17:30 bionヒーリング YOGA Ai ★	17:00~18:00 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	16:30~17:30 bionYOGA スタイルアップ KAYO ★★	16:30~17:30 bion身体めぐり YOGA YUMI ★
18:00						
18:30		18:00~19:00 美BODY YOGA Minami ★★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	18:30~19:30 太陽礼拝 YOGAフロー Ai ★★★	18:30~19:30 bionYOGA ベーシック CAMPBELL ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
19:00	18:30~19:30 women's YOGA YOKO.T ★					
19:30					開催日は代行のお知らせを ご確認ください	
20:00		19:30~20:30 YOGA ナイトリセット Minami ★	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	20:00~21:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	20:00~21:00 bion PILATES ベーシック KUMIKO ★★	
20:30	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★					<b>TA.I.K.A.N</b> ～新年のヨガ体験～
21:00		21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん		
21:30	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん					日 13:30~14:30 日 15:00~16:00 *詳細は別紙にて ご案内になります。
22:00						
22:30	※終了後40分以内に 身支度を済ませて 23:00までに ご退館お願いいたします。			※終了後40分以内に 身支度を済ませて 23:00までに ご退館お願いいたします。	2024年12月 最終営業日は 12月29日(日)です。	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