

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年1月

TEL_06-6115-7531

年末年始の『お正月疲れ』を「美温のホットヨガ」で改善しましょう✨

食生活や生活リズムが乱れ、だるさ・疲れ・睡眠トラブルなどの不調は、あらわれていませんか？
不調の改善には、**こまめな水分補給・質の良い睡眠・適度な運動・規則正しい食生活**を心がけましょう。
そして、美温のホットヨガで、血流を良くして、自律神経を安定させましょう(´▽`)
〈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						
12:30	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	NEW 12:00~13:00 bion 美メイク& リラックス 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 TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
15:00						
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 TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
16:00						
16:30						
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						
19:00	18:30~19:30 women's YOGA YOKO.T ★	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 ★
20:00						
20:30						
21:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	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 ★★	
21:30						
22:00	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん	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		
22:30						
23:00						



日曜 13:30~14:30
日曜 15:00~16:00
*詳細は別紙にて
ご案内になります。

2025年1月13日(月)は
祝日スケジュールと
なります。
別途ご案内いたします。

代行のお知らせ



*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