

# 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。  
無断キャンセルは予約回数を1回消化となります。  
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

1月13日	
月曜日	
祝日営業 10:00~20:00	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
:30	:30
12:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
:30	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
20:00 DOOR CLOSE	

特別レッスンインフォメーション	
10:30~11:30	bionYOGA 骨盤調整 ★
<p>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。</p>	
12:00~13:00	bionYOGA リラックス ★
<p>座位、寝位でのポーズを多く行うことで、溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作で、ゆっくり動きます。</p>	
13:30~14:30	bion YOGA スタイルアップ ★★
<p>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行います。しなやかで、メリハリのある体を手に入れましょう。</p>	
15:00~16:00	bion YOGAベーシック ★
<p>ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のポーズで心身を整えます。ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。</p>	
16:30~17:30	bion ストレッチ&リセット ★
<p>簡単なストレッチで、身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで、身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。</p>	
18:00~19:00	bion women's YOGA ★
<p>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、自律神経に動きかけていきます。</p>	

