

# ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年2月

TEL\_06-6115-7531

## 冬に起こる体調不良『冬バテ』を「美温のホットヨガ」で予防しましょう◎

寒さによる血管の収縮や多忙によるストレスなどで、常に、心身が緊張状態で休まらず、体調不良を引き起こします。冬バテに効果的な予防法は、**心身を温めて冷やさない・適度な運動・バランスの整った食事・規則正しい生活リズム**です。寒さが厳しくなるこの時期は、少しでも長く、美温のホットヨガで、身体を温めていきましょう(^)  
 〈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 ★★★	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 New!! TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
15:00	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion やさしい PILATES KUMIKO ★	15:00~16:00 bion 腸活リセット ITSUE ★	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion 美姿勢 YOGA YUKA ★★	15:00~16:00 bion YOGA お腹引き締め TOMO ★★	15:00~16:00 New!! TA.I.K.A.N ～新年のヨガ体験しよう！～
16:00						
16:30	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	18:30~19:30 women's YOGA YOKO.T ★	18:00~19:00 美BODY YOGA Minami ★★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	<b>NEW</b> 18:30~19:30 bion 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	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 YOGA リラックス MAKI ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
21:00						
21:30	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	開催日は代行のお知らせを ご確認ください	
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。		2025年2月11日(火)と 2/24(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。
23:00						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