

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

2月11日 火曜日 祝日営業 10:00~20:00
10:30~11:30 bion YOGA パワー KAYO ★★★
12:00~13:00 bion 美メイク& リラックスYOGA KAYO ★★
13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUKA ★
15:00~16:00 bion 腸活リセット ITSUE ★
16:30~17:30 bion YOGA 美BODY MINAMI ★★
18:00~19:00 bion YOGA ナイトリセット MINAMI ★
20:00 DOOR CLOSE

2月24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 YOGA メンテナンス KAYO ★
13:30~14:30 bion やさしいPILATES AYAKO ★
15:00~16:00 bion de ダイエット ITSUE ★★★
16:30~17:30 bion 腸活リセット ITSUE ★
18:00~19:00 bion women's YOGA YOKO.T ★
20:00 DOOR CLOSE

レッスンインフォメーション

2月11日 火曜日	2月24日 月曜日
YOGAパワー	YOGAフロー
運動量が多いですが、筋肉負担が少なく、短期的な肉体的強化、柔軟性の向上、筋肉全体を使い、筋肉バランスを整えることが出来ます。呼吸法にも重点を置いている為、精神面の強化や集中力を高める効果も期待出来ます。	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。

美メイク&リラックスYOGA	YOGAメンテナンス
寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はリラックスが多めで、簡単な動作で、ゆっくり動きます。身体を芯まで温めながら、コロコロとカラダを整えていきましょう。	身体の歪みの矯正、柔軟性の向上により、自分の骨格にあった、美しい体型を手に入れます。ゆったりとした呼吸や瞑想で、精神状態をリラックスさせ、ストレスを軽減します。むくみや冷えの解消、免疫力UP、血流改善にも効果的です。

YOGAリラックス	やさしいPILATES
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。	骨格を意識しながら、身体を動かす事で、姿勢改善やインナーマッスル強化、バランス向上を目指す方に、オススメです。

腸活リセット	ダイエット
ボールやヨガのポーズでほくしながら、ストレッチで代謝をアップ。腸を温め、整え、活性させて内側から、キレイを目指します。	溶岩の温かさを身体を温めながら、トレーニングを行い、楽しく、全身をシェイプアップします。最後のストレッチで、全身をきれいに、血流アップします。

YOGA美BODY	腸活リセット
ヨガを主体にししながら、ピラティスの要素もバランスよく取り入れ、しなやかで女性らしいカラダに導くヨガクラスです。丁寧に、調整しながら、ボディメイクをするので、初心者の方にも、オススメです	ボールやヨガのポーズでほくしながら、ストレッチで、代謝をアップ。腸を温め、整え、活性させて、内側からキレイを目指します。

YOGAナイトリセット	women's YOGA
眼精疲労や肩こりを解消し、血流を促し、疲労を溜めない身体に導きながら、1日の疲れを、リセットしていきます。	女性ホルモンにアプローチした、リラックスヨガです。身体をほくし、自律神経に働きかけていきます。