

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

4月29日	
火曜日	
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	美アライメント確認YOGA
※【有料】レッスンとなります。 ヨガのポーズを行う上で、正しい手や足の位置を5つのアーサナで確認していきます。詳細は別途案内をご確認ください。	
12:00~13:00	よくばりBeauty YOGA ★★
新しくヨガを始めてみたい方にオススメ！ 王道のヨガのポーズと 頭皮マッサージで大満足まちがいないし！ 頭皮ケアで美しさもアップしましょう。	
13:30~14:30	bion YOGA リラックス ★
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。	
15:00~16:00	bion 腸活リセット ★
ポールやヨガのポーズでほぐしながら、ストレッチで代謝をUP。 腸をあたたためて整えながら活性化させ、カラダの内側からキレイを目指します。	
16:30~17:30	bion YOGA リラックス ★
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。	
18:00~19:00	bion YOGA 骨盤調整 ★★
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カラダづくりを目指します。	

