

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年5月

TEL 06-6115-7531

『5月病』『気象病』『更年期』などによる「体調不良」を「美温のホットヨガ」で調整しましょう◎

新しい環境の変化による心身の疲れを上手に解消するには、ビタミンやミネラルが豊富な食事で、栄養バランスを整える・質の高い睡眠をとり、心身を回復する・身体を動かし、ストレスの発散をする・湯船に浸かるなどが有効です。

美温のホットヨガで、移りゆく季節の変わり目を、落ち着いた良い気分で過ごしていきましょう(ˊˋ)

〈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 よくばりBeauty 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 ★	NEW 13:30~14:30 bionYOGA リンパ 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.KA.N ～誰やもリラックスせよ～
15:00						
15:30	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 ★	15:00~16:00 bion YOGA 美姿勢 YUKA ★★	15:00~16:00 bion YOGA お腹引き締め TOMO ★★	15:00~16:00 New!! TA.I.KA.N ～誰やもリラックスせよ～
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 ★	16:30~17:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Ai ★	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	18:00~19:00 women's YOGA YOKO.T ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス Ai ★	18:00~19:00 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 ★
19:00						
19:30						
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	19:30~20:30 bionYOGA 骨盤調整 HIROE ★★	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HIRONO ★	19:30~20:30 bionYOGA ベーシック KUMIKO ★	NEW 20:00~21:00 bion YOGA リラックス HIROE ★	20:00~21:00 New!! TA.I.KA.N ～誰やもリラックスせよ～
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 ★	21:00~22:00 bion やさしい PILATES KUMIKO ★		日曜 13:30~14:30 日曜 15:00~16:00 *詳細は別紙にて ご案内となります。
22:00						
22:30						
23:00						

※終了後40分以内に
身支度を済ませて
23:00までに
ご退館をお願いいたします。

2025年5月3日(土)～6日(火)
は
GW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