

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年7月

TEL 06-6115-7531

『脱水』や『屋内外の気温差』などから引き起こされる「夏バテ」を「美温のホットヨガ」で解消しましょう☺
 自律神経を整え、夏バテから回復するには、暑い時こそ、アクティブに動く、腸内環境を整える、湯船に浸かる入浴で疲れをとる、
 強い紫外線避け、脱水症状にならない様に、しっかりと水分補給をすることがオススメです。
 美温のホットヨガで、意識的に活動量を上げ、呼吸法を学びながら、猛暑を乗り越えていきましょう(^)

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！



〈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

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 KAORU ★	10:30~11:30 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 ★	NEW 10:30~11:30 女性ホルモン 活性化YOGA JUN ★
12:00	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	12:00~13:00 美BODY YOGA KAYO ★★	NEW 12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティー HIROMI ★	12:00~13:00 やさしい PILATES AYAKO ★	12:00~13:00 美脚YOGA HYAN ★	NEW 12:00~13:00 ポールPILATES JUN ★
13:00						
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リンパ AYAKO ★	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKA ★	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 ～毎朝のエクササイズ～
15:00	15:00~16:00 やさしい PILATES KUMIKO ★	15:00~16:00 腸活リセット ITSUE ★	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	NEW 15:00~16:00 夏の汗活 シェイプアップ YOGA YUKA ★★	NEW 15:00~16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO ★	15:00~16:00 NEW!! TA.I.KA.N ～毎朝のエクササイズ～
16:00				期間限定レッスン		
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 からだと呼吸を 感じるYOGA Ai ★	NEW 16:30~17:30 整う・エナジー チャージYOGA Ai ★	NEW 16:30~17:30 bionYOGA リンパ とも ★	16:30~17:30 身体めぐり YOGA YUMI ★
18:00	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 ★	NEW 18:00~19:00 ボディメイクYOGA Ai ★★	18:30~19:30 NEW 5日 bionYOGA骨盤調整 HIROE ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
19:00					12・19・26日 bionYOGAベーシック CAMPBELL ★	
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 ★	20:00~21:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	20:00
21:00		21:00~22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00~22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	21:00~22:00 やさしい PILATES KUMIKO ★		21:00
22:00	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん					22:00
23:00					 *詳細は別紙をご覧ください	23:00

TA.I.KA.N
～毎朝のエクササイズ～

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

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