

FOCUS

2025年 7月

@BION ABENO

インストラクターにFOCUS(フォーカス)したレッスンです。
気になったら参加してみましょう！

ホームページ
インストラクター紹介ページ



7月より新たなインストラクターが加わります！

FOCUS
INSTRUCTOR

ITSUKO

皆さんの自分に向き合い頑張ってる姿を見て素敵だな…と
私も学ばせていただくことが多いです。
なりたい自分になれるよう一緒に楽しくレッスンしながら自分磨きを頑張っていきましょう！
よろしくお願いいたします。

LESSON

bion PILATES姿勢

強度 ★

溶岩のパワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、
女性らしい身体を手に入れることができます。

開催

毎週 土曜日 15:00~16:00

FOCUS
INSTRUCTOR

JUN

美温で気持ち良い汗をかきながら一緒にヨガ、ピラティスを楽しみましょう！

LESSON

ポールPILATES

強度 ★

ストレッチボールを使って… インナーマッスル(体幹)を正しく強化します！
ストレッチボールがご自身の身体の歪みや弱い所を教えてくれるので、苦痛を伴わず、
リラックスしながら、簡単に出来る事が最大の特徴です。

開催

日曜日 12:00~13:00

FOCUS
INSTRUCTOR

Ai

ご縁があって出逢えた皆様健康寿命を伸ばすお手伝いを、ヨガを通して出来たら嬉しいと思う熱い想いで活動しております。
おひとりおひとり、大切なご自身の心と身体を整えていきましょう。頑張らなくても、頑張れなくても大丈夫ですよ♡
気軽に、気楽に、是非お越しください。楽しいお時間を美温で共に過ごしましょう♡♡♡

LESSON

整う・エナジーチャージヨガ

強度 ★

からだと心の声に耳を傾けてメンテナンスしていきましょう。
動かして、ほぐして、元気と活力アップ♡不調や沈んだ気分を一緒に晴らしましょう！

開催

金曜日 16:30~17:30