



ホットヨガスタジオ美温あべの 祝日レッスンスケジュール



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

7月21日	
月曜日・海の日	
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	

祝日レッスンインフォメーション	
夏に向けてのYOGAシェイプ	
[強度:★★★] 気温が暖くなり、薄着になる季節！ 気になる部位を、ヨガでしっかりと引き締め、 夏に向けて、身体づくりをしていきましょう！	
やさしいPILATES	
[強度:★] 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。	
bion YOGA リンパ	
[強度:★] ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、 基本のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。 ヨガが初めて、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。	
ボールピラティス	
[強度:★] ボールを使って、体幹の筋肉を強化します。 体幹が強化されると、正しい姿勢を維持出来るようになる為、 猫背など原因の肩こりや血行不良などの改善も期待できます。	
女性ホルモン活性化YOGA	
[強度:★] 股関節周りをほぐし、身体の巡りを良くするポーズを中心に 行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、 呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。	
women's YOGA	
[強度:★] 女性ホルモンにアプローチした、リラックスヨガです。 身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。	

ホットヨガスタジオ美温について

ABOUT THE HOT YOGA STUDIO BION



カラダをじっくりと
温める



体験すると実感できる、
驚きの発汗量



お腹とダイエットにも



息苦しさや苦手な方にも
快適環境

ホットヨガスタジオ美温はマイナスイオンと遠赤外線効果により
「効果的に体温を上げる」ことを目的とした施設です。
水蒸気で温めるスタジオは女性におすすめの快適環境。
周りの人につけたい女性だけのスタジオです。
※個人差があります

ご予約は
こちらから



ホットヨガスタジオ美温 検索