

FOCUS

2025年 8月

@BION ABENO

ホームページ
インストラクター紹介ページ



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！

FOCUS
INSTRUCTOR

HIROE

酷暑の毎日ですが、美温でヨガをしながらスッキリ汗を流し、
呼吸でリラックスして一緒に夏を乗り切っていきましょう！

LESSON

bionYOGA リラックス

強度 ★

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。

開催

毎週 火曜日 18:00~19:00

毎週 土曜日 20:00~21:00

LESSON

bionYOGA 骨盤調整

強度 ★1.5

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、しなやかな身体づくりを目指します。

開催

毎週 火曜日 19:30~20:30

初中級

少し慣れてきたら！

FOCUS
INSTRUCTOR

KAYO

ヨガのお時間は、誰と比べずに、自分のハートに意識を向けることで、今の自分を感じる自分のための時間です。
いつも頑張っているご自身に、沢山の愛情と癒しと最高の満足を与えてあげましょう！
終わった時には、心も体も充実感に満ちているはずです。ぜひ、ご参加してみてくださいね！

LESSON

くびれ美人YOGA

強度 ★★

夏までに美しいBODYを一緒に目指して行きましょう！
ヨーガアーサナのツイストポーズを沢山取り入れて、
女性らしい「くびれ」を目指してヨーガポーズにチャレンジしましょう！
あなたの理想のBODYをイメージしながらヨーガポーズを行っていきましょうね！

開催

毎週 火曜日 12:00~13:00

~8月17日（日）まで開催の美温あべのスタンプラリーで上記のレッスン参加でスタンプ2倍！！