

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年8月

TEL 06-6115-7531

夏の『高温多湿』による『自律神経の乱れ』から起こる『夏バテ』を『美温のホットヨガ』で解消しましょう③
夏バテを解消するには、**適度な運動**で汗をかき、暑さへの耐性をつける、疲れを残さない**質の良い睡眠**、食欲が落ちない様に、**食欲増進メニュー**を選び、冷たいものばかりを摂取せず、胃腸を守りながら、**十分な栄養・水分補給**を行うことがオススメです。
美温のホットヨガで、猛暑でも健康に過ごしていけるよう、**生活リズムを整えて**いきましょう④

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						
11:00	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 ASAHO ★	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 女性ホルモン 活性化YOGA JUN ★
11:30						
12:00						
12:30	12:00～13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	NEW 12:00～13:00 くびれ美人YOGA KAYO ★★	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 ★	12:00～13:00 ボールPILATES JUN ★
13:00		FOCUS フォーカス @BION ABE NO				
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 TA.I.KA.N ～美ボディメイクの要～
14:00						
14:30						
15:00	NEW 15:00～16:00 bionYOGA ベーシック Ai ★	15:00～16:00 腸活リセット ITSUE ★	15:00～16:00 bionYOGA 骨盤調整 AYAKO ★	15:00～16:00 夏の汗活 シェイプアップYOGA YUKA ★★	15:00～16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO ★	15:00～16:00 TA.I.KA.N ～美ボディメイクの要～
15:30				期間限定レッスン		
16:00						
16:30	NEW 16:30～17:30 癒しのキャンドル YOGA Ai ★	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 ★	16:30～17:30 整う・エナジー チャージYOGA Ai ★	16:30～17:30 bionYOGA リンパ とも ★	16:30～17:30 身体めぐり YOGA YUMI ★
17:00						
17:30						
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 ★	18:00～19:00 ボディメイクYOGA Ai ★★	NEW 18:30～19:30 2・9・23・30日 心地よい美BODYYOGA CAMPBELL ★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
18:30		FOCUS フォーカス @BION ABE NO				
19:00		NEW 19:30～20:30 bionYOGA 骨盤調整 HIROE ★ 1.5	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 ★	16日 bionYOGA骨盤調整 HIROE ★	
19:30		FOCUS フォーカス @BION ABE NO				
20:00	20:00～21:00 bionYOGA リラックス MIE ★				20:00～21:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	TA.I.KA.N ～美ボディメイクの要～
20:30						
21:00		21:00～22:00 bionYOGA リンパ MAKI ★	21:00～22:00 bionYOGA 骨盤調整 HIRONO ★	NEW 21:00～22:00 1・8・15日 身体整えYOGA KAYO ★	FOCUS フォーカス @BION ABE NO	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。
21:30	21:20～22:20 富士の溶岩 deごろん					
22:00						
22:30				22・29日 やさしいPILATES KUMIKO ★	FOCUS フォーカス @BION ABE NO *詳細は別紙をご覧ください	TA.I.KA.N ～美ボディメイクの要～ 代行のお知らせ
23:00						

*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