

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年9月

TEL 06-6115-7531

夏から秋への季節の変わり目に起こりやすい『秋バテ』を「美温のホットヨガ」で解消しましょう◎
 秋は、寒暖差に加え、気圧の変化で、＜自律神経＞が乱れやすくなります。
 『秋バテ』の対策法は、適度な運動の習慣化、湯船に浸かる入浴、必要な睡眠時間の確保、バランスの良い食事、十分な栄養・水分補給です。美温のホットヨガで、体温調節機能を向上させ、健康状態を維持していきましょう(^_^)

レッスン予約は
こちらの二次元コードから！



〈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 ★	10:30~11:30 女性ホルモン 活性化YOGA JUN ★
11:00				FOCUS フォーカス @BION ABE NO		
12:00	12:00~13:00 bionYOGA シェイプ KAORU ★★★	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 ポール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 パーシク KAO ★	13:30~14:30 New!! TA.I.KA.N ～美脚・引き締め・代謝アップ～
14:00						
15:00	15:00~16:00 bionYOGA パーシク 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 New!! TA.I.KA.N ～美脚・引き締め・代謝アップ～
16:00			FOCUS フォーカス @BION ABE NO	期間限定レッスン		
16:30	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						
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 **	18:30~19:30 20・27B 心地よい美BODYYOGA CAMPBELL ★	18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T ★
19:00					6・13B bionYOGA骨盤調整 HIROE ★	
20:00	20:00~21:00 bionYOGA リラックス MIE ★	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 ★	NEW 19:30~20:30 bionYOGA パーシク KAZU ★	20:00~21:00 bionYOGA リラックス HIROE ★	20:00~21:00 New!! TA.I.KA.N ～美脚・引き締め・代謝アップ～
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 5・12・19日 身体整えYOGA KAYO ★		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。
22:00	21:20~22:20 富士の溶岩 deごろん			26日 やさしいPILATES KUMIKO ★		
23:00					FOCUS フォーカス @BION ABE NO *詳細は別紙をご覧ください	代行のお知らせ QRコード

*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