

# FOCUS

2025年 9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！



初  
掲載

FOCUS  
INSTRUCTOR

## AYAKO

女性特有の体の変化やゆらぎをおおらかに受け入れ、  
今の自分自身と向き合う…  
そんな貴重な時間を美温で一緒に過ごしませんか？

がんばりすぎず甘やかしすぎずちょうどいいヨガで、  
元気に美しく歳を重ねていきましょう♪

### LESSON bionYOGAリンパ

強度 ★

ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、  
リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。

開催 毎週 月曜日 13:30~14:30

### LESSON bionYOGA骨盤調整

強度 ★

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 水曜日 15:00~16:00

### LESSON bionYOGAエナジー

強度 ★★

立位のアーサナ（ポーズ）で、力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。  
ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方にオススメです。

開催 毎週 金曜日 10:30~11:30

### LESSON 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。

開催 毎週 金曜日 12:00~13:00

経験豊富なインストラクターが、質の高いレッスンを親切丁寧に提供します。