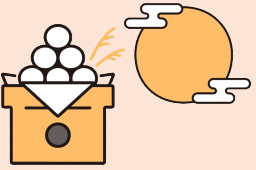


# ホットヨガスタジオ美温あべの 祝日レッスンスケジュール

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・ご協力程、宜しくお願い致します。  
 TEL:06-6115-7531

|                     |                                              |
|---------------------|----------------------------------------------|
| 9月15日               |                                              |
| 月曜日・敬老の日            |                                              |
| 祝日営業<br>10:00~20:00 |                                              |
| 10:00               |                                              |
| :30                 |                                              |
| 11:00               | 10:30~11:30<br>やさせるYOGAフロー<br>KAORU          |
| :30                 |                                              |
| 12:00               | 12:00~13:00<br>やさしいPILATES<br>AYAKO          |
| :30                 |                                              |
| 13:00               |                                              |
| :30                 | 13:30~14:30<br>bionYOGAリンパ<br>AYAKO          |
| 14:00               |                                              |
| :30                 |                                              |
| 15:00               | 15:00~16:00<br>夏の汗活<br>シェイプアップ<br>YOGA<br>Ai |
| :30                 |                                              |
| 16:00               | 期間限定レッスン                                     |
| :30                 |                                              |
| 17:00               | 16:30~17:30<br>癒しの<br>キャンドルYOGA<br>Ai        |
| :30                 |                                              |
| 18:00               | 18:00~19:00<br>women's YOGA<br>YOKO.T        |
| :30                 |                                              |
| 19:00               |                                              |
| 20:00 DOOR CLOSE    |                                              |

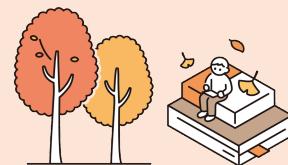
|                                                                                   |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                          |
| 9月15日(月・祝)<br>レッスンインフォメーション                                                       |                                                                                                          |
| やさせるYOGAフロー<br>強度:★★                                                              | 繰り返し動きを行い、<br>アーサナ(ポーズ)の理解と、<br>身体の使い方を深めていきながら、<br>しっかり汗をかいていきます。<br>いつものフローに筋トレ要素を<br>加えてやさ効果UP!       |
| やさしいPILATES<br>強度:★                                                               | 骨格を意識しながら、<br>身体を動かす事で、<br>姿勢改善やインナーマッスル強化、<br>バランス向上を目指す方に<br>オススメです。                                   |
| bionYOGAリンパ<br>強度:★                                                               | ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、<br>リンパの流れをよくする<br>アーサナ(ポーズ)や<br>動きを行うことで、<br>身体をスッキリさせます。                              |
| 夏の汗活 シェイプアップYOGA<br>強度:★★                                                         | 夏もしっかり汗をかこう！<br>ホットスタジオで<br>楽しくエクササイズ！<br>ボディメイク、シェイプアップ目的の<br>強度高めYOGAクラスです。                            |
| 癒しのキャンドルYOGA<br>強度:★                                                              | キャンドルの炎の優しいゆらめきが、<br>張り詰めた気持ちを解きほぐし、<br>徐々に呼吸を深めていきます。<br>幻想的な空間の中でゆったりと<br>動きながら、心身をリラックス<br>させていきましょう。 |
| women's YOGA<br>強度:★                                                              | 女性ホルモンにアプローチした、<br>リラックスヨガです。<br>身体をほぐし、<br>自律神経に働きかけていきます。                                              |



## 自律神経を整えよう

夏ももうすぐ終わりに。  
季節が変わるタイミングは  
自律神経が乱れるタイミングでもあります。  
いつも以上に自身のココロに耳を傾け、  
夏の蓄積された疲れをリセットさせましょう！  
1日の気温差が大きく開き始めたら  
服装にも気を付けましょう！

|                     |                                              |
|---------------------|----------------------------------------------|
| 9月23日               |                                              |
| 火曜日・秋分の日            |                                              |
| 祝日営業<br>10:00~20:00 |                                              |
| 10:00               |                                              |
| :30                 |                                              |
| 11:00               | 10:30~11:30<br>女性ホルモン<br>活性化YOGA<br>JUN      |
| :30                 |                                              |
| 12:00               | 12:00~13:00<br>ポールPILATES<br>JUN             |
| :30                 |                                              |
| 13:00               |                                              |
| :30                 | 13:30~14:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>YUKA     |
| 14:00               |                                              |
| :30                 |                                              |
| 15:00               | 15:00~16:00<br>bion de ダイエット<br>ITSUE        |
| :30                 |                                              |
| 16:00               |                                              |
| :30                 | 16:30~17:30<br>ココロとカラダ<br>キレメンテYOGA<br>HIROE |
| 17:00               |                                              |
| :30                 |                                              |
| 18:00               | 18:00~19:00<br>bionYOGA骨盤調整<br>HIROE         |
| :30                 |                                              |
| 19:00               |                                              |
| 20:00 DOOR CLOSE    |                                              |



|                             |                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9月23日(火・祝)<br>レッスンインフォメーション |                                                                                                                                  |
| 女性ホルモン活性化YOGA<br>強度:★       | 股関節周りをほぐし、<br>身体の巡りを良くするポーズを<br>中心に行います。<br>1つ1つのポーズをゆっくりと行い、<br>呼吸をしっかりと筋肉に<br>届けていきます。                                         |
| ポールPILATES<br>強度:★          | ストレッチボールを使って…<br>インナーマッスル(体幹)を<br>正しく強化します！<br>ストレッチボールがご自身の身体の<br>歪みや弱い所を教えてくれるので、<br>苦痛を伴わず、<br>リラックスしながら、<br>簡単に出来る事が最大の特徴です。 |
| bionYOGAリラックス<br>強度:★       | 座位、寝位でのポーズを<br>多く行うことで、<br>溶岩プレートとの距離が近くなり、<br>身体を芯まで温めながら、<br>身体を整えていきます。<br>簡単な動作で、ゆっくり動きます。                                   |
| bion de ダイエット<br>強度:★★★     | 溶岩の温かさで身体を温めながら<br>トレーニングを行い、<br>楽しく全身をシェイプアップ。<br>最後のストレッチで<br>全身をきれいに血流アップ。                                                    |
| ココロとカラダキレメンテYOGA<br>強度:★    | 心地よい音楽とともに、<br>自律神経に作用する<br>骨盤を意識するポーズと呼吸法で<br>メンテナンスしていきましょう♪                                                                   |
| bionYOGA骨盤調整<br>強度:★★       | ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、<br>骨盤周りを整えるアーサナ(ポーズ)<br>を取り入れていきます。<br>女性らしい、しなやかな身体づくりを<br>目指します。                                             |

ご予約は  
こちらから



ホットヨガスタジオ美温あべの 検索