

ホットヨガスタジオ美温 あべの LESSON SCHEDULE 2025年12月

TEL 06-6115-7531

【重要】2025年12月1日以降のレッスン予約より予約サイトが変更となります。
事前に新たな予約サイト「Prime」のご登録をお願いいたします。

＜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							10:00
:30							: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 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
:30							:30
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 ほぐして整える 筋膜ケア&ストレッチ HIROMI★	12:00～13:00 やさしい PILATES AYAKO★	12:00～13:00 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA HYAN★	12:00～13:00 ポールPILATES JUN★	12:00
:30			期間限定レッスン		期間限定レッスン		:30
13:00	13:30～14:30 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA AYAKO★	13:30～14:30 bionYOGA リラックス YUMI★	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 	13:00
:30	期間限定レッスン						:30
15:00	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 bionストレッチ &リセット AIRI★	15:00～16:00 bionPILATES 姿勢 ITSUKO★	15:00～16:00 	15:00
:30							:30
16:00	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 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA Ai★	16:30～17:30 bionYOGA リンパ とも★	16:30～17:30 身体めぐり YOGA YUMI★	16:00
:30				期間限定レッスン			:30
18:00	18:00～19:00 women's YOGA YOKO.T★	 18:00～19:00 ほぐして整える 筋膜ケア&YOGA 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 6・20・27日 心地よい美BODYYOGA CAMPBELL★	18:00～19:00 bionYOGA リラックス YOKO.T★	18:00
:30		期間限定レッスン					:30
19:00					13日 bionYOGA骨盤調整 HIROE★		19:00
:30		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 KAZU★	20:00～21:00 bionYOGA リラックス HIROE★	 別紙でご案内いたします	20:00
20:00	20:00～21:00 bionYOGA リラックス MIE★						20:00
:30		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★		 新予約サイト 「Prime」	21:00
21:00	21:20～22:20 富士の溶岩 deごろん						21:00
:30				26日 やさしいPILATES KUMIKO★	 代行の お知らせ		:30
22:00							22:00
:30							:30
23:00							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。

新予約サイト
「Prime」



代行の
お知らせ

