

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2017年4月

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。 TEL : 0466-53-9730

美温 藤沢

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KAHO	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス naoko	10:30~11:30 bion YOGA リンパ NAOKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス YUKAKO	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 AYAKA
12:00				NEW LESSON		
12:30	12:00~13:00 bion YOGA デトックス KAHO	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティ AYUMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス naoko	12:00~13:00 bion YOGA エナジー CHISATO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUKAKO	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティ AYUMI
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bion YOGA リンパ NAO	13:30~14:30 bion YOGA デトックス MAI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 RIEKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス MARIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ KAZUMI
15:00						
15:30	15:00~16:00 bion YOGA デトックス NAO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック RIEKO	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット YURI	15:00~16:00 bion YOGA デトックス YUKA	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット HARUKA
16:00						
16:30					NEW LESSON	
17:00					16:30~17:30 bion YOGA フロー YUKA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス ERI
17:30						
18:00						
18:30					18:00~19:00 bion ストレッチ &骨盤 KEEKO	
19:00	18:30~19:30 bion YOGA デトックス MAI	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 CHISATO	18:30~19:30 bion ストレッチ &骨盤 KEEKO		
19:30						
20:00	19:50~20:50 bion YOGA リンパ MAI	19:50~20:50 bion YOGA 骨盤調整 SHINOBU	19:50~20:50 bion YOGA デトックス KANAKO	19:50~20:50 bion YOGA ベーシック SHINOBU		
20:30						
21:00						
21:30	21:10~22:10 bion YOGA リラックス AYAKA	21:10~22:10 bion YOGA シェイプ AYAKA	NEW LESSON	21:10~22:10 bion YOGA フロー KANAKO		
22:00				21:10~22:10 bion YOGA リンパ NOBUKO		
22:30						
23:00						

- ◆マグマスパスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。
- ◆ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。
- ◆3月20日(月)は祝日営業です。営業時間：10:00~19:00





Lesson Information

マグマスパスタジオは、バナジウムをたっぷり含んだ富士山の溶岩石、その下に敷き詰められた薬石から放出されるミネラルがスタジオ中にあふれた、高機能スタジオです。溶岩や薬石から出るミネラルを含んだマイナスイオンのシャワーを浴びながら、遠赤外線効果で身体を芯から温めて、美しく健康になります。中にいるだけで身体が芯まで温まり、肌がしっとりしますが、運動することでさらにたくさんの汗をかくことができます。

ストレッチ

シンプルな動きで全身を伸ばし、ほぐすことで、美しい身体を手に入れるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bionストレッチ & リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。
bionストレッチ & ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
bionストレッチ & 骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整する「イクサバ」を行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

ヨガ

ゆったりと心地よく呼吸をしながら様々なアーサナ（ポーズ）を行い、心身を整えるとともに、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bionYOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガが初めて、マグマスパが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA リラックス	★	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩プレートとの距離が近くなり、身体を芯まで温めながら、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
bionYOGA リンパ	★	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。
bionYOGA 骨盤調整	★	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。
bionYOGA デトックス	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ（ポーズ）を多く行うことで、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bionYOGA エナジー	★★	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。マグマスパに慣れ、もう少し動きたいと思う方におススメです。
bionYOGA フロー	★★★	繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と身体の使い方を深めていながら、しっかり汗をかいていきます。マグマスパの環境に慣れ、集中力を高めながら身体を整えたい方におススメです。
bionYOGA シェイプ	★★★	マグマスパに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、50分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。