

11月4日 (月・祝) ・23日 (土・祝)

♪ SPECIAL LESSON SCHEDULE ♪

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。〈0466-53-9730〉

美温 藤沢

検索

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion



【肩こり・腰痛改善ヨガ】 ★

デスクワークや姿勢の悪さからくる
身体の不調をヨガのポーズで
改善していきます。
万年肩こり・腰痛はもちろん
自覚症状の無い方もご参加ください！

【女性ホルモン活性化ヨガ】 ★

股関節周りをほぐし身体の巡りを
よくするポーズを中心に
行っていきます。
2021年にも行いました
リバイバルレッスンとなります！！

【bion YOGA美背中】 ★★

チューブを使用し肩甲骨回りを
ほぐすとともに背中を引き締めます。
さらに身体をしなやかにする
アーサナで美しい姿勢を手に入れ
代謝アップを目指します。

【セラバンドピラティス】 ★★

ゴムバンドを持つ・引っ掛けるなどで
負荷をかけながらエクササイズ
していきます。
マシンピラティスのような効果を
実感してみませんか？

	11/4 (Mon)	11/23 (Sat)	
10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	10:30-11:30 肩こり・腰痛改善ヨガ NOBUKO	10:30-11:30 bion YOGA シェイプ NORIKO	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	12:00-13:00 女性ホルモン活性化ヨガ NOBUKO	12:00-13:00 bion YOGA ベーシック NORIKO	12:00
12:30			12:30
13:00			13:00
13:30	13:30-14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI	13:30-14:30 TOTONŌヨガ SHINOBU	13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00	15:00-16:00 セラバンドピラティス HATSUMI	15:00-16:00 bion PILATES ベーシック HATSUMI	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:30-17:30 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	16:30-17:30 bion ストレッチ &リセット HATSUMI	16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00	19:00 DOOR CLOSE	19:00 DOOR CLOSE	19:00

【bion YOGA シェイプ】 ★★★

運動量の多いことでより
多くの発汗が期待できます。
集中力養い、シェイプアップ効果を
狙います。
ホットヨガに慣れてきた方に
お勧めです。

【bion YOGA 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）を
心身を整えます。ヨガが初めて
ホットヨガが初めての方に
オススメのクラスです。

【TOTONŌヨガ】 ★

丁寧にほぐしていき
左右差・前後差に気づき
動きがラクにポーズを取りやすく
呼吸も深まりポーズの効果も
浸透していきます。
TOTONOった状態でスタジオを
あとにしましょう。

【bion PILATESベーシック】 ★

溶岩のパワーを感じながら体幹部を
意識的に使うことでボディラインを
整えるとともに代謝が高まり
身体の奥からたくさん汗をかくことが
できます。

