

# ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2025年1月

～新年スタート 新しい気持ちでチャレンジしてみましょう～

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL: 0466-53-9730)  
 毎週木曜日は定休日となっております。  
 レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。  
 毎月25日より翌月の予約受付を開始致します。  
 祝日レッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

美温 藤沢

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック NOBUKO	10:30~11:30 bion YOGA エナジー MIKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックスフロー YOCO.S	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 rina	10:30~11:30 週替わりレッスン NORIKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA
11:00					4・18日⇒シェイプ 11・25日⇒美脚美尻	
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO	12:00~13:00 bionストレッチ &リセット MIKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIKI	12:00~13:00 bion YOGA フロー AKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック NORIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック chacha
12:30					25日⇒中医学生ヨガ@ この日だけの特別レッスン!	
13:00	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 KAZUMI	13:30~14:30 週替わりレッスン MAI	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 RIEKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MAIKO	13:30~14:30 週替わりレッスン SHINOBU	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 KAZUMI
13:30		7・21日⇒美腸 14・28日⇒美脚美尻			11・25日⇒癒しのヨガ 4・18日⇒TOTONOヨガ	
14:00	15:00~16:00 美メイク &リラックス NORIKO	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA フロー RIEKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KIE	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック HATSUMI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIKI
14:30	1月~3月限定					
15:00	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 bion de ダイエット SHIMA	16:30~17:30 bion YOGA リラックス yoko	16:30~17:30 美メイク &ストレッチ IKED	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット HATSUMI	16:30~17:30 週替わりレッスン MIKI
15:30	NEW			1月~3月限定		
16:00						5・19日⇒YOGAフロー 12・26日⇒ダイエット
16:30	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 yoko	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE	18:00~19:00 bion YOGA 美脚・美尻 TOMO	18:00~19:00 bion YOGA リラックス NOBUKO	18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00			19:30~20:30 巡りアップヨガ KANAKO	19:30~20:30 週替わりレッスン NOBUKO		
20:30	20:30~21:30 週替わりレッスン MIKI	20:00~21:00 富士の溶岩deごろん		10・24日⇒お腹痩せ 17・31日⇒美背中		
21:00						
21:30			21:00~22:00 bion YOGA 骨盤調整 KANAKO	21:00~22:00 富士の溶岩deごろん		
22:00	6・20日⇒ビューティー 27日⇒リセット					
22:30	今月から内容または 担当者が変更になった クラスです。	NEW	初めての方向への クラスです。			
23:00						

会員の皆様へお願い。  
 ■レッスン終了後は速やかにご退出ください。  
 ■レッスン開始15分前からスタジオに入場頂けます。  
 ■換気等に伴いスタジオ環境が湿度・温度ともに低下する場合がございます。会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。

★富士の溶岩deごろん★  
 通常レッスンとは違うご自身でストレッチができる時間です。時間内でしたら出入り自由です。  
 ※インストラクターは不在となります。  
 ※WEBにて富士の溶岩deごろんチケットをご購入下さい。(1,100円税込)  
 ※通常チケットでもご利用いただけます。

ホットヨガスタジオ美温は、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汗をかくことができます。

## STRETCH

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くなります。

## YOGA

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、ホットヨガ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。
bion肩こり首こり スッキリYOGA	★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
bion YOGA 美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周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（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bionYOGA 美腿	★★	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、腿を刺激し活性化させます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bionYOGA 美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスをしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
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。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいと思う方におススメです。
bionお腹痩せ YOGA	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の金輪を自覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
bion YOGA フロー	★★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い集中力を高め心身を整えます。しっかり動きたっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
bionYOGA シェイプ	★★★	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。ホットヨガに慣れてきた方にお勧めです。

## ACTIVE

bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行いお腹・お尻・お尻・脚など女性の脚になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。
---------------	----	--

## PILATES

身体の中心にある筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボディラインを整えるとともに代謝が高まり、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bionPILATES 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。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。
bionPILATES 美姿勢	★★	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、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

- ◆レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（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）④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、45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、体を芯から温めるホットスタジオですので、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  
※お化粧品落としてからのご利用をおすすめします。