

11月3日（月・祝）・24日（月・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



【モーニングフローヨガ】 ★★

日に日に寒くなっていく季節。
ヨガで心と身体をスッキリ目覚め
させていきましょう。

【bion YOGA 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）や動きを良くする
ことで身体をスッキリさせます。

【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（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。

【bion YOGA 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
芯まで温めながら整えていきます。
簡単な動作でゆっくり動きます。

【富士の溶岩deごろん】

ご自身でストレッチなどが
できる時間です。
時間内は出入り自由です。
スタート時間より15分前から
スタジオに入場できます。

11/3 (MON)

11/24 (MON)

10:00	10:00 DOOR OPEN	10:00 DOOR OPEN	10:00
10:30	10:30-11:30 モーニングフローヨガ NOBUKO	10:30-11:30 bion YOGAフロー JUNKO	10:30
11:00			11:00
11:30			11:30
12:00	12:00-13:00 bion YOGA リンパ NOBUKO	12:00-13:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	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 bion YOGA美腸 KAZUMI	13:30
14:00			14:00
14:30			14:30
15:00	15:00-16:00 bion YOGA リラックス KAZUMI	15:00-16:00 bion YOGA シェイプ NORIKO	15:00
15:30			15:30
16:00			16:00
16:30	16:30-17:30 富士の溶岩deごろん	16:30-17:30 bionストレッチ &リセット NORIKO	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 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。
しっかり動き汗をかきたい方に
オススメのクラスです！

【bion PILATESベーシック】 ★

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

【bion YOGA 美腸】 ★★

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
多く行う事で、腸を刺激し活性化
させます。体の内側からの
リフレッシュ効果を狙います。

【bion YOGA 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
おすすめです。

【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。

