

ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2025年12月
～冬到来：寒さで体が縮こまり肩こり首こり呼吸も浅くなりやすい季節～

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。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご了承ください。

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。

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					10:00
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス NOBUKO	12:00~13:00 bion YOGA エナジー MIKI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ YOCO.S	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 rina	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA
13:00	13:30~14:30 週替わりレッスン 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 富士の溶岩deごろん	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 SHINOBU
14:00	8・22日⇒美脚 1・15・29日⇒美背中	2・16日⇒美脚 9・23日⇒美脚&美尻			13:30~14:30 bion YOGA フロー KAZUMI
15:00	15:00~16:00 週替わりレッスン NORIKO	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック JUNKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック RIEKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KIE	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック HATSUMI
16:00	1・15日⇒ストレッチ&リセット 8・22日⇒中医養生ヨガ@ 29日⇒美脚&美尻				15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIKI
17:00	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 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ IKE.D	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット HATSUMI
18:00					16:30~17:30 週替わりレッスン MIKI
19:00	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 富士の溶岩deごろん	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
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	
21:00	20:30~21:30 週替わりレッスン MIKI			12・26日⇒お腹瘦せ 5・19日⇒美背中	
22:00	1・15日⇒ピューティー 8・22日⇒ベーシック		21:00~22:00 bion YOGA 骨盤調整 KANAKO	21:00~22:00 富士の溶岩deごろん	★富士の溶岩で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。
23:00	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	初めての方向け のクラスです。	NEW	



Lesson Information

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だ、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方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 &ピューティ	★★	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。

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すすめのクラスです。
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フ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、上半身のだるさの解消を目指します。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）を多く行うことで、腸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、美しいバックス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、しっかりと汗をかいていきます。ホットヨガスタイルオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方におすすめです。
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、縦部の金葉を自覚させ、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。しっかりと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 ジェイブ	★★★	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・この腕・お尻・脚など女性の気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、60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・サウナスツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等

※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。