

# ホットヨガスタジオ美温 原宿 LESSON SCHEDULE 2019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 : 03-6804-2231
- 毎週木曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
8:30	10:00 DOOR OPEN					8:30 DOOR OPEN	
9:00					<b>NEW</b> 9:00~10:00 bion 美コア シェイプ Rika <small>限定</small>	9:00~10:00 bion YOGA リラックス CHIKAKO	
10:00							
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 Mari	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Mizuki	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ANNA	10:30~11:30 bion PILATES 姿勢 Mio	10:30~11:30 bion YOGA リンパ IKUKO	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 RIE	
12:00	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIECO	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 RIKA	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA 美背中 RIE	12:00~13:00 bion de ダイエット MADOKA	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 IKUKO	12:00~13:00 bion de ダイエット RIE	
13:00							
13:30	13:30~14:30 bion de SLIM BEAT YUKI <small>限定</small>	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA ベーシック FUMI	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA 美腸 RIE	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット MADOKA	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA リラックス Rikaco	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 RIECO	
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リンパ SATSUKI	15:00~16:00 bion ボールde エクササイズ Lisa	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YUNI	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 Lisa	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット Lisa	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 Rikaco	
16:00							
16:20	16:20~17:20 bion PILATES 美脚 SATSUKI	<b>NEW</b> 16:20~17:20 bion ストレッチ &リセット Lisa	16:20~17:20 bion YOGA 美脚&美尻 Mari	17:00 DOOR CLOSE	<b>NEW</b> 16:30~17:30 bion ボールde エクササイズ Lisa	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ AKIKO	
18:00				18:20 DOOR OPEN			
18:10	18:10~19:10 bion 美コア バランス ARISA <small>限定</small>	18:10~19:10 bion YOGA 美腸 yusako	<b>NEW</b> 18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 Mio		18:30 DOOR CLOSE		
19:00							
19:30	19:30~20:30 bion YOGA リラックス YOKO	19:30~20:30 bion バレエ Beauty MAKI		19:00~20:00 bion ストレッチ &骨盤 ORI			
20:00			19:50~20:50 bion PILATES 美脚 Mio				
20:50	20:50~21:50 bion PILATES ベーシック YOKO	20:50~21:50 bion de ダイエット MAKI		20:30~21:30 bion YOGA リンパ ORI			
21:00			21:10~22:10 bion YOGA リラックス SATSUKI				
22:00				22:30 DOOR CLOSE			
23:00	22:50 DOOR CLOSE						

青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方のご遠慮ください。

**NEW** 今月から内容や時間、担当者等が変更になったクラスです。

限定 原宿店限定レッスンです。

《定休日》 毎週木曜日

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きんに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「リフト」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。

## 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、美温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、寝た状態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 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。
bion YOGA 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することで、美しいバックラインを手に入れます。

## 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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 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。
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。

## OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionバレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしい、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。
bion美コアバランス 〔原宿限定〕	★★	「美コア」とは、YOGA・PILATES・FITNESSの効果効能をカバードした、新しい体幹エクササイズです。呼吸と体幹を意識し、体幹トレーニングを取り入れながらきれいな骨格位置を保ち、より美姿勢・美脚になれるような筋肉をつくるクラスです。
bion美コアシェイプ 〔原宿限定〕	★★★	「美コアバランス」で全体的な身体バランスが整ったところで、体幹トレーニングとウェイトトレーニングを繰り返し行い、身体をバランスより鍛えていきます。筋力強化と集中力に特化しており、美コア上級者におすすめです。

## ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しいbodyを一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。
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・二の腕・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。
bion de SLIM BEAT 〔原宿・東京オペラシティ限定〕	★★	前半に呼吸法やヨガのポーズを行い全身の巡りを整えます。後半は「有酸素運動+体幹トレーニング」をサーキット形式で行うことで、代謝アップや引き締め効果が期待できます。

- ◆レッスン開始40分前～5分前までの受付とさせていただきます。  
※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動きやすいウェア上下（有料レンタルもごさいます） ②替えの下着 ③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。

- 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。