

# ホットヨガスタジオ美温 川越 LESSON SCHEDULE 2018年 1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 : 049-226-3104〉
- 毎週月曜日は定休日となります。
- スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

美温 川越

検索

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック RIECO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス SHOKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 KAHORU	10:30~11:30 bion YOGA デトックス TOMOYO	10:30~11:30 bionYOGA リンパ KIYO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MICHIKO
12:00						
12:30	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ RIECO	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	12:00~13:00 bion YOGA デトックス KAHORU	12:00~13:00 bionYOGA リンパ TOMOYO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUNI	12:00~13:00 bion YOGA デトックス MICHIKO
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック TOMO	13:30~14:30 bion YOGA デトックス TOMOYO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI.N	13:30~14:30 bion YOGA リラックス SHOKO	13:30~14:30 bion YOGA デトックス YUNI	13:30~14:30 bion de ダイエットvol.2 TOMO
15:00						
15:30	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	15:00~16:00 bionYOGA リラックス TOMOYO	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ YUKARI.N	15:00~16:00 bion de ダイエットvol.2 KAHORU	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TOMO
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion YOGA デトックス KAHORU					
17:00				16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KAHORU	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック KYOKO.O	16:30~17:30 bion YOGA リンパ YAYOI
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:00~20:00 bion YOGA リラックス YUNI	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック KYOKO.O	19:00~20:00 bion YOGA リンパ YUNI	19:20~20:20 bion YOGA リラックス YAYOI		
20:00						
20:30	20:30~21:30 bion YOGA フロー YUNI	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.O	20:30~21:30 bion YOGA デトックス YUNI	20:40~21:40 bion YOGA リンパ YAYOI		
21:00						
21:30						
22:00						
22:30	22:30 DOOR CLOSE					
23:00						

◆ マグマススタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかく内容です。

◆  青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
*Bion*

# 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の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 & 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ため、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。
bionYOGA デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bionYOGA 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。

## PILATES

身体を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。

## SPECIAL LESSON

1～3月期間限定特別レッスン bion de ダイエットvol.2	★★★	『筋肉トレーニング→有酸素エクササイズ→ストレッチ』を繰り返して行い、効果的に全身をシェイプアップするレッスンです。気になるお腹や脚や背中などを引き締めましょう！美温のスタジオで体温アップしながらのトレーニングだからこそいろいろな効果が期待できます。
--------------------------------------	-----	---

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。  
※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動きやすいウエア上下（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）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。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、30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、体を芯から温めるマグマスバスタジオですので、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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。