

# ホットヨガスタジオ美温 川越 LESSON SCHEDULE 2018年 11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

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	<b>1st Anniversary 限定レッスン</b> 11月3日(土)10:30~11:30 <b>bion de ダイエット</b> 定員20名 MICHIKO 11月9日(金)10:30~11:30 <b>bion ストレッチ&amp;リセット</b> 定員10名 YOKO 11月18日(日)15:00~16:15 <b>bion YOGA美脚美尻美腸スペシャル</b> 75分 定員20名 YAYOI ※通常チケットでご参加頂けます。 11月21日(水)13:30~14:30 <b>bion 美BODYメイク</b> 定員 20名 KYOKO.Y					
10:30	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 リラックス YOKO	10:30~11:30 bionYOGA リンパ YUKARI.Y	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MICHIKO
12:00	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 PILATES ベーシック YUKARI.N	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YOKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUNI	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ MICHIKO
13:30	13:30~16:00 溶岩浴	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 KYOKO.Y	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ YUKARI.N	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック SACHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 YUNI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YAYOI
15:00		15:00~16:00 bion YOGA リンパ ANNA	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MICHI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 SACHIKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック YAYOI
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 KAHORU	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック ANNA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ MICHI	16:30~18:30 溶岩浴	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック KYOKO.O	
18:00	<b>ドレナージュ整体(コリトル)</b> 溶岩浴の時間帯で施術を受けられます。 ご予約はお電話もしくはフロントでお願いします。 30分 5400円~(支払総額) 火曜 13:30~16:00 金曜 16:30~18:30 担当 尾島					
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI	19:00~20:00 bion YOGA ベーシック KYOKO.O	18:45~19:45 bion YOGA リラックス YOKO	19:20~20:20 bion YOGA リラックス YAYOI	18:00~20:00 溶岩浴	
20:30	20:30~21:30 bion YOGA フロー YUNI	20:30~21:30 bion YOGA 美脚&美尻 YAYOI	20:15~21:15 bion PILATES ベーシック YOKO	20:40~21:40 bion YOGA リンパ YAYOI	溶岩浴 1時間1,080円(お支払総額) インターネットもしくはお電話で ご予約頂けます。 当スタジオが初めての方は、 まずは体験レッスンをお受け下さい。	
22:00	◆ マグマスバ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。 ◆ <input type="checkbox"/> 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。					
22:30	22:30 DOOR CLOSE					
23:00	ホットヨガ スタジオ <b>美温</b> 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。
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 フロー	★★★	繰り返しアーサナ(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。

- ◆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。