ホットヨガスタジオ美温 三鷹　LESSON SCHEDULE　2024年3月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。2週間前より予約受付を開始いたします。
- 一日最大2レッスンまで受講が可能です。
- レッスン開始20分前から5分前までにご来店ください。レッスン終了後、60分(最終レッスンのみ45分)以内にご退店をお願いいたします。

※レッスン開始**30分前**を過ぎてからのキャンセルは1回分自動消化となります。
マンスリーフルタイム会員様はフロントにて1,100円（税込）をお支払いいただきます。

- レッスン内容・担当者の変更はWEB・メール・館内掲示でお知らせします。

ご予約のキャンセルは レッスン開始 30分前まで

スタジオへはレッスン開始15分前～入室可。レッスン終了時間～15分後まで滞在可です。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
					7:15 DOOR OPEN 期間限定 7:30～8:15 朝YOGA KUMIKO
9:10 DOOR OPEN				8:40 DOOR OPEN	
9:30～10:30 bion ボール de エクササイズ HARU	9:30～10:30 bion YOGA 美腸 KUMIKO	9:30～10:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	9:30～10:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	9:00～10:00 bion YOGA ベーシック HATSUMI	9:00～10:00 bion YOGA リラックス KUMIKO
11:15～12:15 bion YOGA 美脚＆美尻 HARU	11:15～12:15 bion YOGA リンパ KUMIKO	11:15～12:15 bion YOGA リラックス SATSUKI	11:15～12:15 bion ストレッチ ＆リセット TOMOKO	10:45～11:45 bion YOGA シェイプ HATSUMI	10:45～11:45 bion YOGA フロー Orie
13:00～14:00 bion YOGA リラックス HATSUMI	13:00～14:00 bion YOGA フロー HATSUMI	13:00～14:00 bion PILATES 美脚 SATSUKI	13:00～14:00 bion YOGA ベーシック EMI	NEW 12:30～13:30 リンパ bion YOGA Mie	12:30～13:30 bion ストレッチ ＆リセット Orie
14:45～15:45 お腹痩せ YOGA HATSUMI	14:45～15:45 bion YOGA リラックス SACHIKO	14:45～15:45 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO,K	14:45～15:45 bion YOGA エナジー UME	NEW 14:15～15:15 お腹痩せ YOGA Mie	14:15～15:15 週替わりレッスン ※予約サイトを ご確認ください
NEW 3/4・3/18限定 16:30～17:30 bion ストレッチ ＆リセット SACHIKO	16:30～17:30 bion 溶岩 フリータイム	16:30～17:30 bion 溶岩 フリータイム	16:30～17:30 bion 溶岩 フリータイム	16:00～17:00 bion YOGA リラックス KUMIKO,K	16:00～17:00 週替わりレッスン ※予約サイトを ご確認ください
NEW 18:30～19:30 肩こり首こり スッキリYOGA SACHIKO	18:30～19:30 bion YOGA ベーシック SACHIKO	18:30～19:30 bion YOGA 美腸 Mie	18:30～19:30 bion YOGA 美背中 YUZU		
20:15～21:15 bion YOGA リンパ SATSUKI	20:15～21:15 bion PILATES ベーシック EMI	20:15～21:15 bion YOGA リラックス Mie	20:15～21:15 bion YOGA ベーシック YUZU		
22:00 DOOR CLOSE				17:45 DOOR CLOSE	

溶岩フリータイム　1,650円/回

※1レッスン分消化でもご利用いただけます。

定休日は毎週金曜日です。

3月20日（水）は祝日営業となります。
スケジュールは別途館内掲示、
またはHPにてお知らせいたします。

NEW
今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。
溶岩や天然鉱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ます。
中にいるだけで体温が上がり、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 &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。

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 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することで、美しいバック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、しっかり汗をかいていきます。 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ススメです。
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、細部の筋肉を目覚めさせ、 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。
bionYOGA シェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。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。
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 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」つくりを目的としたボディメイククラスです。

ACTIVE

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。

SPECIAL

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。
朝YOGA	★	忙しい朝に45分の安らぎを。ゆっくりと身体を目覚めさせ、快適な一日を迎えましょう。

◆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。
■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、富士山の溶岩盤から出る遠赤外線で体を芯から温めますので、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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。