

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY SCHEDULE

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 : 0422-40-1700

	9月16日	9月23日
	MONDAY	MONDAY
	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00		
9:30		
10:00	9:00~10:00 カラダゆるめる 筋膜リリース Haruka	9:00~10:00 カラダゆるめる 筋膜リリース Haruka
10:30		
11:00	10:45~11:45 暗闇YOGA HARU	10:45~11:45 ヒップアップ エクササイズ Haruka
11:30		
12:00		
12:30		
13:00	12:30~13:30 ベタ腹ブリッジ ヨガ&ピラティス HATSUMI	12:30~13:30 ハタ YOGA HATSUMI
13:30		
14:00		
14:30	14:15~15:15 YOGA シェイプ HATSUMI	14:15~15:15 YOGA シェイプ HATSUMI
15:00		
15:30		
16:00	16:00~17:00 リラックスフロー YOGA SATSUKI	16:00~17:00 YOGA シャバアーサナ SATSUKI
16:30		
17:00		
17:30		
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



特別レッスン 紹介

カラダゆるめる筋膜リリース

強度:★

ストレッチポールとボールを使用しながら、
筋膜ケアを行っていきます。
心身共に疲労した身体の凝りを、
丁寧にほぐします。
日常のストレスから解放された
健やかな身体を目指すクラスです。

暗闇YOGA

強度:★★

キャンドルの光が揺れるスタジオで
ゆったりとYOGAを楽しみます。
普段、目から入ってくる情報量は膨大で、
私達の目と脳は思いのほか疲れています。
暗闇の中で、周りに惑わされることなく、
ご自身の呼吸と身体、そして感覚に意識を向け
心を静めていきましょう。

ヒップアップエクササイズ

強度:★★

大臀筋と中臀筋、ふたつの筋肉を鍛えて
ヒップアップさせ丸立体的な尻尻を手に入れましょう！
さらにストレッチも入れて基礎代謝も上げていきます。

ハタYOGA

強度:★★

「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味があります。
ポーズの完成形を目指すことよりも
意識をしっかりと呼吸に向け自身の内側を
見つめなおすYOGA。

リラックスフローYOGA

強度:★★

深い呼吸をしながら、
流れるようにポーズをとっていくクラスです。
リラックスしながら汗を
しっかりとかくことができます。

YOGAシャバアーサナ

強度:★

前半で集中的に身体をほぐして、
後半、通常より長めのシャバアーサナの時間を
たっぷりとりまします。
いつも最後のお休みの時間を
足りないと感じる方へ。