

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

	11月4日	11月23日
	MONDAY	SATURDAY
	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	9:00~10:00 カラダゆるめる 筋膜リリース Haruka	9:00~10:00 すっきり ほぐしYOGA HATSUMI
10:00		
11:00	10:45~11:45 ヒップアップ エクササイズ Haruka	10:45~11:45 Powerフロー YOGA HATSUMI
12:00		
13:00	12:30~13:30 すっきり ほぐしYOGA HATSUMI	12:30~13:30 YOGA 癒しの月礼拝 Mie
14:00		
15:00	14:15~15:15 Powerフロー YOGA HATSUMI	14:15~15:15 ヒップアップ エクササイズ Haruka
16:00	16:00~17:00 YOGA シャバアーサナ SATSUMI	16:00~17:00 冷えむくみ 改善YOGA MIYUKI
17:00		
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



カラダゆるめる筋膜リリース
強度:★
ストレッチボ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。

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く立体的な桃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。

すっきりほぐしYOGA
強度:★
心地よいヨガの動きで全身をほぐしていきます。
上半身スッキリ、骨盤も整えて
良い姿勢に導いていきます。
身体も心もすっきりと！！

PowerフローYOGA
強度:★★★
呼吸に合わせてダイナミックに動いていきます。
筋力や集中力・柔軟性を高め、
心身共にリフレッシュしましょう。

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
たっぷりとります。
いつも最後のお休みの時間を
足りないと感じる方へ。

YOGA癒しの月礼拝
強度:★
月礼拝は呼吸に合わせてゆったりと行い、
疲労やストレスを鎮静化させ
エネルギーバランスを調整する効果があります。
普段頑張っている自身を癒してあげましょう

冷えむくみ改善YOGA
強度:★
内臓の機能を高めることにより、
血液の流れを促進して
汗を流し芯から身体を温めます。