

# 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。