

# 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

	2月11日	2月24日
	TUESDAY	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
9:00~10:00	9:00~10:00 PILATES ベーシック KUMIKO	9:00~10:00 しっかり 筋膜リリース Haruka
10:45~11:45	10:45~11:45 美メイク& リラックスYOGA KUMIKO	10:45~11:45 体幹バランス Haruka
12:30~13:30	12:30~13:30 心をポジティブにする リラックスYOGA SACHIKO	12:30~13:30 ハタYOGA HATSUMI
14:15~15:15	14:15~15:15 腰痛改善YOGA SACHIKO	14:15~15:15 美メイク& ストレッチ HATSUMI
16:00~17:00	16:00~17:00 ストレッチフロー YOGA Haruka	16:00~17:00 バレエストレッチ SATSUMI
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



### 心をポジティブにするリラックスYOGA

強度:★

YOGAのアーサナと呼吸でリラックスし、レッスンの最後、少しの時間仰向けで瞑想を行います。ポジティブな午後に向け、心身を整えましょう。

### しっかり筋膜リリース

強度:★

ストレッチボール、筋膜リリースボールを使用し癒着した筋膜を解きほぐします。柔軟性を引き出し、関節の可動域と呼吸を広げます。

### 腰痛改善YOGA

強度:★★

一年で一番寒い季節、腰回りが冷え腰痛が出ていませんか？股関節周りや臀部の筋肉の緊張を緩め、腰を支えてくれるお腹周りを鍛え腰痛予防に繋がります。冷えや疲れて身体が重いと感じる方にもお勧めです。

### 体感バランス

強度:★★★

インナーマッスルを鍛えて身体を引締めたい姿勢をよくしたい方にオススメのレッスンです。

### ストレッチフローYOGA

強度:★★★

ストレッチをしながら柔軟性を高め、流れるようにアーサナ(ポーズ)を行っていきます。しっかり動き、集中力を高め、心身を整えます。

### 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。



### バレエストレッチ

強度:★

バレエの基本的な動きで、姿勢改善、柔軟性アップ、綺麗でしなやかな身体づくりを目指します。