

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2026年1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分前までにこ来店ください。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)をお支払いいただけます。
- ・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。

MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY		THURSDAY		SATURDAY		SUNDAY			
								7:15 DOOR OPEN					
<div>ご予約のキャンセルは レッスン開始 30分前まで</div>								<div>スタジオへはレッスン 開始20分前～入室可。 レッスン終了時間～ 15分後まで滞在可です。</div>					
								<div>7:30～8:15 朝YOGA KUMIKO</div>					
								※こちらのクラスのみ45分間					
9:10 DOOR OPEN													
9:30～10:30 朝YOGA Haruka		9:30～10:30 bion PILATES ベーシック KUMIKO		9:30～10:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI		9:30～10:30 朝PILATES 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			
NEW 11:15～12:15 筋膜ケア ストレッチ Haruka		11:15～12:15 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO		11:15～12:15 筋膜ケア YOGA HATSUMI		11:15～12:15 bion ストレッチ &リセット TOMOKO		10:45～11:45 YOGAフロー HATSUMI		10:45～11:45 bion YOGA シェイプ Orie			
13:00～14:00 bion YOGA リラックス HATSUMI		13:00～14:00 bion YOGAリンパ or bion ストレッチ &リセット SACHIKO		13:00～14:00 bion PILATES 美脚 SATSUKI		13:00～14:00 bion YOGA ベーシック SACHIKO		NEW 12:30～13:30 週替わり レッスン		12:30～13:30 bion ストレッチ &リセット Orie			
<div>奇数週がYOGAリンパ、 偶数週がストレッチ&リセットです。 予約サイトをご確認ください。</div>								NEW 14:15～15:15 週替わり レッスン				14:15～15:15 お腹痩せYOGA Satomi	
14:45～15:45 bion PILATES 姿勢 HATSUMI		14:45～15:45 bion YOGA リラックス SACHIKO		14:45～15:45 bion YOGA リンパ SATSUKI		14:45～15:45 bion YOGA 美脚&美尻 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 筋膜ケア ストレッチ Haruka		16:00～17:00 bion YOGA リンパ Satomi			
<div>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。</div>								17:40～18:40 bion YOGA 美腸 Haruka				17:45 DOOR CLOSE	
18:45～19:45 bion PILATES リンパ SATSUKI		NEW 1月限定 18:30～19:30 開運YOGA Orie		NEW 18:45～19:45 bion YOGA リラックス EMI		18:30～19:30 bion YOGA 美腸 masayo		19: 25 DOOR CLOSE					
								ホットヨガ 美温 スタジオ					
20:15～21:15 bion YOGA リンパ SATSUKI								20:15～21:15 bion ストレッチ &リセット Orie		NEW 20:15～21:15 筋膜ケア ストレッチ EMI		20:15～21:15 bion YOGA リラックス masayo	
												<div>定休日は毎週金曜日です。 1月12日(月)は祝日営業となります。 レッスンの内容変更、 代行のお知らせは 別途館内掲示、または HPにてお知らせいたします。</div>	
												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。 初心者でも安心のクラスです。	
22:00 DOOR CLOSE													

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。全身リラクセスにも最適です。

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 リラクセス	★	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 美腸	★★	溶岩で身体を温めながら、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。ホットヨガスタジオ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、内臓の動きを活性にするアーサナで、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 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。
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。

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、身体の内側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」づくりを目的としたボディメイククラスです。

SPECIAL

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。
朝ピラティス	★	呼吸と共に、背骨や関節をゆっくり動かし神経を刺激し、身体を目覚めさせていきます。ピラティス初心者の方にもおすすめのクラスです。
ほぐして整える 筋膜ケア (YOGA・ストレッチ)	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×(YOGA・ストレッチ)で、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
開運YOGA	★～★★	心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させていきましょう。身体全身をしっかりと使い動いた後はシャバアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。

- ◆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すべて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