

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2018年2月

・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。〈044-328-9970〉

・毎週木曜日は定休日となります。

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

美温 溝の口

検索

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion

|       | MONDAY   | TUESDAY   | WEDNESDAY                                       | FRIDAY   | SATURDAY  | SUNDAY   |
|-------|--|---|---|--|---|--|
| 10:00 | 10:00 DOOR OPEN  |   |   |  |   |  |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>bionPILATES<br>ベーシック<br>YUKI                  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>ARENA<br><b>NEW</b>    | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>ETSUKO      | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>IKUMI     | 10:30~11:30<br>bionYOGA<br>リラックス<br>MIKI                      | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>YASUKO                |
| 11:00 |  |   |   |  |   |  |
| 11:30 |  |   |   |  |   |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YUKARI                  | 12:00~13:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>NATSU               | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>SACHI      | 12:00~13:00<br>bionYOGA<br>リラックス<br>CHIIHIRO   | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>NAO                      | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>RUKA                  |
| 12:30 |  |   |   |  |   |  |
| 13:00 |  |   |   |  |   |  |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>IKUMI                   | 13:30~14:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>NATSU                | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>TAEKO      | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>CHIIHIRO    | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>MARIO                    | 1月~3月限定開催<br>13:30~14:30<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>RUKA |
| 14:00 |  |   |   |  |   |  |
| 14:30 |  | 1月~3月限定開催   |   |  |   |  |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>EIMI                     | 15:00~16:00<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>KANA<br><b>NEW</b> | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>IKUMI      | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>Mizuki    | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MARIO                     | 15:00~16:00<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>YUI                 |
| 15:30 |  |   |   |  |   |  |
| 16:00 |  |   |   |  |   |  |
| 16:30 | 16:30~17:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>MIHO                  | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MIZUHO                   | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>MIYUKI     | 16:30~17:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>YUMI   | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>TOMOKO                   | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YUNI                  |
| 17:00 |  |   |   |  |   |  |
| 17:30 |  |   |   |  |   |  |
| 18:00 |  |   |   |  | 1月~3月限定開催   |  |
| 18:30 | 1月~3月限定開催  | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>EIMI                    | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMOKO     | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MEGUMI    | 18:00~19:00<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>TOMOKO<br><b>NEW</b> | 18:00~19:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUNI                    |
| 19:00 | 18:30~19:30<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>ARENA<br><b>NEW</b> |   |   |  |   |  |
| 19:30 |  |   | 1月~3月限定開催                                       |  | 19:30~20:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>CHIIHIRO                 |  |
| 20:00 | 19:50~20:50<br>bion YOGA<br>リラックス<br>CHIIHIRO                | 19:50~20:50<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>YUMI                | 19:50~20:50<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>SAYURI | 19:50~20:50<br>bion YOGA<br>リンパ<br>ARENA       |   | 20:00 DOOR CLOSE   |
| 20:30 |  |   |   |  |   |  |
| 21:00 |  |   |   | 1月~3月限定開催                                      | 21:00 DOOR CLOSE  |  |
| 21:30 | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>CHIIHIRO                 | 21:10~22:10<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>YUMI                 | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>デトックス<br>YOKO       | 21:10~22:10<br>bion de<br>ダイエット vol.2<br>ARENA | <b>NEW</b> 今月から内容または担当者が<br>変更になったクラスです。                      |  |
| 22:00 |  |   |   |  | □ 青枠のクラスは他に比べて<br>運動量の多いクラスです。                                |  |
| 22:30 |  |   |   |  |   |  |
| 23:00 | 23:00 DOOR CLOSE   |   |   |  |   |  |

マグマスパスタジオは、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薬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。溶岩や薬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て、美しく健康になります。中にいるだけで身体が芯まで温まり、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 & ビューティ | ★  | 姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。 |

## 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、マグマスバが初めての方におススメのクラスです。          |
| bionYOGA リラックス | ★  | 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 デトックス | ★★ | 溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。 |

## PILATES

身体のある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。 |

## SPECIAL LESSON

|                                       |        |   |
|---------------------------------------|--------|---|
| 1～3月期間限定特別レッスン<br>bion de ダイエット vol.2 | ★～★★★★ | 『筋肉トレーニング→有酸素エクササイズ→ストレッチ』を繰り返し行い、効果的に全身をシェイプアップするレッスンです。気になるお腹や脚や背中などを引き締めましょう！美温のスタジオで体温アップしながらのトレーニングだからこそのいろいろな効果が期待できます。 |
|---------------------------------------|--------|---|

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆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（販売もしております） ⑥館内移動用の靴やスリッパ（外履きでも可） ⑦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。  
※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、40分以内にチェックアウトをお願いします。  
※土曜日最終レッスンは、レッスン終了後、30分以内にチェックアウトをお願いします。
- 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、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、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  
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。