

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2018年3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



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	夜の間が変更になりました					
	3月21日(水・祝)は特別スケジュールとなります。別途掲示板をご確認ください。					
	時間が変更になりました					
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック YUKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック EIMI NEW	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス IKUMI	10:30~11:30 bionYOGA リラククス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA デトックス YASUKO NEW
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUKARI	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック NATSU	12:00~13:00 bion YOGA デトックス SACHI	12:00~13:00 bion YOGA フロー CHIIHIRO NEW	12:00~13:00 bion YOGA デトックス NAO	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック RUKA NEW
12:30						
13:00						1月~3月限定開催
13:30	13:30~14:30 bion YOGA デトックス IKUMI	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ NATSU	13:30~14:30 bion YOGA リラククス TAEKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIIHIRO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MARIO	13:10~14:10 bion de ダイエット vol.2 RUKA NEW
14:00						
14:30						
15:00	1月~3月限定開催	1月~3月限定開催				14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット SAYURI NEW
15:30	15:00~16:00 bion de ダイエット vol.2 EIMI NEW	15:00~16:00 bion de ダイエット vol.2 KANA	15:00~16:00 bion YOGA フロー IKUMI NEW	15:00~16:00 bion YOGA デトックス Mizuki	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIO	1月~3月限定開催
16:00						15:50~16:50 bion de ダイエット vol.2 KANA NEW
16:30	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ MIHO	16:30~17:30 bion YOGA リンパ MIZUHO	16:30~17:30 bion YOGA デトックス MIYUKI	溶岩浴 1時間¥1,080	16:30~17:30 bion YOGA デトックス TOMOKO	
17:00						
17:30						17:10~18:10 bion YOGA リラククス YUNI NEW
18:00					1月~3月限定開催	
18:30					18:00~19:00 bion de ダイエット vol.2 TOMOKO	
19:00	1月~3月限定開催	18:30~19:30 bion YOGA フロー EIMI NEW	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	18:30~19:30 bion YOGA リラククス MEGUMI		18:30~19:30 bion YOGA リンパ YUNI NEW
19:30	19:00~20:00 bion de ダイエット vol.2 ARENA NEW		1月~3月限定開催			
20:00		19:50~20:50 bion PILATES ベーシック YUMI	19:50~20:50 bion de ダイエット vol.2 SAYURI	19:50~20:50 bion YOGA リンパ ARENA	19:30~20:30 bion YOGA リラククス CHIIHIRO	20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 CHIIHIRO NEW			1月~3月限定開催	21:00 DOOR CLOSE	
21:30		21:10~22:10 bion ストレッチ &ビューティ YUMI	21:10~22:10 bion PILATES ベーシック YOKO NEW	21:10~22:10 bion de ダイエット vol.2 ARENA		
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容・時間または担当者が変更になったクラスです。
 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

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。
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、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも効果的です。

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、マグマスパ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。
bionYOGA フロー	★★★	繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。マグマスパの環境に慣れ、集中力を高めながら身体を整えたい方におススメです。

PILATES

身体を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 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。