

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口

3月21日 (水・祝)

SPECIAL LASSON

・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〉

美温 溝の口

検索

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion

WEDNESDAY

10:00 DOOR OPEN

BASIC

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。

10:30~11:30  
bionYOGA  
骨盤+ストレッチ  
SACHI

Special

凝り固まった筋肉を富士山の溶岩で温めながら緩め、骨盤や背骨の歪み、身体の左右バランスを整えます。より気持ちよく、骨盤を調整していきましょう。一度きりのスペシャルプログラム☆

12:00~13:00  
bion  
YOGA×PILATES  
SACHI

Special

ヨガとピラティスの良いところを生かし、柔軟性を高めると同時に女性らしくしなやかな体幹、インナーマッスルを強化していきます。心と身体、呼吸の同調、バランスを整えます♪

BASIC

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。

13:30~14:30  
bion YOGA  
リラクックス+ストレッチ  
TAEKO

Special

YOGAリラクックスの内容にストレッチが加わった、今回だけの特別プログラム☆ YOGAとSTRETCHの組み合わせでより気持ちよく汗をかきましょう！

BASIC

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ながらしっかり汗をかいていきます。マグマスバの環境に慣れ、集中力を高めながら身体を整えたい方におススメです。

15:00~16:00  
bion YOGA  
フロー  
IKUMI

BASIC

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。

16:30~17:30  
bion YOGA  
デトックス+ひねり  
CHIHIRO

Special

ひねって伸ばして完璧にデトックス！ ひねるポーズはもちろん、伸ばすポーズも入れ、交互にポーズを行なっていきます。今回だけの特別プログラム♪

BASIC

『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、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。

18:30~19:30  
bion de  
ダイエット vol.2  
TOMOKO

20:00 DOOR CLOSE



青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。