

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2018年4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
	4月30日(月・祝)は時間変更となります。予約サイトをご確認ください。					
	夜の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 ストレッチ &リセット MUGI 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 リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA デトックス YASUKO
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUKARI	12:00~13:00 bion パレエBeauty NATSU NEW	12:00~13:00 bion YOGA デトックス SACHI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIIHIRO NEW	12:00~13:00 bion YOGA デトックス KIYO NEW	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック RUKA
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA デトックス IKUMI	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック NATSU	13:30~14:30 bion YOGA リラックス 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 RUKA
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion de ダイエット TOMOKO NEW	15:00~16:00 bion YOGA リンパ MIZUHO NEW	15:00~16:00 bion YOGA フロー IKUMI	15:00~16:00 bion YOGA デトックス Mizuki	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIO	14:30~15:30 bion ストレッチ &ビューティー YUKA NEW
15:30						
16:00						15:50~16:50 bion de ダイエット YUKA NEW
16:30						
17:00	溶岩浴 1時間¥1,080	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット CHIKA NEW	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 NEW	17:10~18:10 bion YOGA リラックス YUNI
17:30						
18:00						
18:30					18:00~19:00 bion de ダイエット TOMOKO	
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 CHIIHIRO NEW	18:30~19:30 bion YOGA フロー EIMI	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	19:00~20:00 bion de ダイエット ARENA NEW		18:30~19:30 bion YOGA リンパ YUNI
19:30						
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 SAYURI		19:30~20:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:30~21:30 bion YOGA デトックス CHIIHIRO NEW			20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット SORA NEW		20:30 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。
21:00		21:10~22:10 bion ストレッチ &ビューティ YUMI	溶岩浴 1時間¥1,080		21:00 DOOR CLOSE	青卒のクラスは 他のレッスンに比べて 運動量の多いクラスです。
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

Bion News

大好評！！
bion de ダイエットがレギュラーレッスンに★
New Lesson♪

- ・bion YOGAシェイプ -最も高強度なレッスン！強度はYOGAフロー以上！
- ・bion パレエBeauty -バレエの基礎の動きを取り入れ美姿勢を目指します！

ホットヨガスタジオ美温は、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、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラク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。
NEW 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。
NEW bionYOGA シェイプ	★★★	マグマスバに慣れてきた方に。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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

OTHERS

NEW bion バレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。
---------------------------	---	---

ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

NEW bion de ダイエット	★~★★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身きれいに血流アップ。
--------------------------	-------	--

- ◆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。
※火曜日・水曜日最終レッスンは、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・日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バスタジオですので、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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。