

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2018年5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
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	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30~11:30 bion YOGA 美脚・美尻 IKUMI	10:30~11:30 bionYOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YASUKO
11:30				NEW		NEW
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUKARI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス eRii	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 SACHI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ CHIIHIRO	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 KIYO	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック RUKA
12:30		NEW	NEW		NEW	
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美脚・美尻 IKUMI	13:30~14:30 bion バレエBeauty 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 YOGA 美脚・美尻 RUKA
14:00	NEW	NEW				NEW
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion de ダイエット TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ MIZUHO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 IKUMI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 yacchi	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
15:30			NEW	NEW		
16:00						15:50~16:50 bion de ダイエット YUKA
16:30	溶岩浴 1時間¥1,080	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット CHIKA	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	溶岩浴 1時間¥1,080	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 TOMOKO	
17:00			NEW		NEW	
17:30	溶岩浴 1時間¥1,080					17:10~18:10 bion YOGA リラックス YUNI
18:00			溶岩浴 1時間¥1,080	溶岩浴 1時間¥1,080	18:00~19:00 bion de ダイエット TOMOKO	
18:30		18:30~19:30 bion YOGA フロー EIMI				18:30~19:30 bion YOGA リンパ YUNI
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 CHIIHIRO		19:00~20:00 bion YOGA ベーシック CHIIHIRO	溶岩浴 1時間¥1,080		
19:30			NEW		19:30~20:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	
20:00		19:50~20:50 bion PILATES ベーシック YUMI				20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:30~21:30 bion YOGA 美腸 CHIIHIRO		20:30~21:30 bion de ダイエット SAYURI	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット SORA	21:00 DOOR CLOSE	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	NEW		NEW			21:00 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		21:10~22:10 bion ストレッチ &ビューティ YUMI				
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

Bion News
New Lesson ♪
 ・bion YOGA美腸 –YOGAデトックスからYOGA美腸に変更になりました
 ・bion YOGA美脚・美尻 –脚を引き締め、お尻をヒップアップ!

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。運動することでさらにたくさん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。
NEW bionYOGA 美腸	★★	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、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。
NEW bion YOGA 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をしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
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。
bionYOGA シェイプ	★★★	マグマスパに慣れてきた方に。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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

OTHERS

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。

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）⑤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。
※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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。