

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2018年11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 bion PILATES ベーシック YUKI	10:30~11:30 bion ボール de エクササイズ 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 bion YOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YASUKO
11:30				NEW		
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YUKARI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス eRii	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック TAEKO	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ CHIHRO	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 KIYO	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 yacchi
12:30				NEW	NEW	
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 IKUMI	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット CHIKA	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKARI	*溶岩浴* 13:30~14:30		13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティー YUKA
14:00			NEW			
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion de ダイエット TOMOKO		15:00~16:00 bion PILATES ベーシック YUKARI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 YUKA	15:00~16:00 bion YOGA リンパ ANNA	15:00~16:00 bion de ダイエット YUKA
15:30			NEW	NEW	NEW	
16:00		*溶岩浴*				
16:30		15:00~16:00				
17:00	*溶岩浴*	16:00~17:00	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	*溶岩浴* 16:30~17:30	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 TOMOKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:30	16:30~17:30	17:00~18:00	NEW			
18:00	17:30~18:30					
18:30					18:00~19:00 bion de ダイエット TOMOKO	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
19:00		18:30~19:30 bion ストレッチ &ビューティー YUMI	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック CHIHRO	19:00~20:00 bion YOGA リンパ ANNA		NEW
19:30	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 YUKARI.M		NEW	NEW		
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30		20:00~21:00 bion PILATES ベーシック YUMI	20:00~21:00 bion de ダイエット SAYURI	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット SORA		NEW
21:00	20:30~21:30 bion YOGA 美腸 YUKARI.M		NEW	NEW	21:00 DOOR CLOSE	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。
21:30					*溶岩浴* 1回1時間¥1,080で 美温スタジオを ご利用いただけます♪	青枠のクラスは 他のレッスンに比べて 運動量の多いクラスです。
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

冷えに負けずに毎日ほかほか♪  
だいふ寒い日も増えてきましたが、体調を崩しやすい季節でもありますね。美温で身体を温め、免疫力と代謝を上げ、寒さに負けずいつでもほかほか温かい身体づくりを！

# Lesson Information

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 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。
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。

## 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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

## 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。
bion ボールdeエクササイズ	★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、楽しく全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身を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。
- 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、身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。