


ホットヨガスタジオ美温溝の口

♪ GW SPECIAL LESSON SCHEDULE ♪

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〉

	4/29 Monday	4/30 Tuesday	5/1 Wednesday	5/3 Friday	5/4 Saturday	5/5 Sunday	5/6 Monday
10:00	10:00 DOOR OPEN						
10:30	Special 10:30-11:30 姿勢改善 PILATES YUKI	10:30-11:30 bion YOGA 美脚・美尻 eRii	Special 10:30-11:30 ヒップアップ YOGA TAEKO	Special 10:30-11:30 ヨガニードラ SHIZUKA	Special 10:30-11:30 リセット& コンディショニング MIKI	Special 10:30-11:30 肩甲骨ケア YOGA YASUKO	Special 10:30-11:30 PILATES& ボールエクササイズ YUKARI
11:30							
12:00	12:00-13:00 YOGAリンパ& ボールストレッチ YUKARI	Special 12:00-13:00 easyフロー YOGA eRii	12:00-13:00 bion 溶岩フリータイム	Special 12:00-13:00 ノンストレス YOGA SHIZUKA	12:00-13:00 YOGAリラックス &ストレッチ KIYO	Special 12:30-13:30 姿勢改善 YOGA YASUKO	12:00-13:00 bion YOGA リラックス YUKARI
12:30							
13:00							
13:30					Special		
14:00	Special 14:00-15:00 bion de ダイエット おなか TOMOKO	13:30-14:30 bion 溶岩フリータイム	13:30-14:30 bion YOGA ベーシック YUKARI	13:30-14:30 bion 溶岩フリータイム	13:30-14:30 うしろ姿美人 YOGA TOMOKO	14:00-15:00 bion 溶岩フリータイム	13:30-14:30 bion 溶岩フリータイム
14:30							
15:00			Special				Special
15:30		Special	15:00-16:00 PILATES& コアエクササイズ YUKARI	Special	15:00-16:00 bion 溶岩フリータイム	15:00-16:00 bion 溶岩フリータイム	15:00-16:00 骨盤エクササイズ YOGA TOMOKO
16:00		15:30-16:30 おなか集中 PILATES YUMI		15:30-16:30 お腹痩せYOGA MICHIKO			
16:30	Special		Special			Special	
17:00	16:30-17:30 ハタヨガ ベーシック YUKARI.M	Special	16:30-17:30 ムーンヨガ MIYUKI	17:00-18:00 YOGA骨盤調整 &ストレッチ MICHIKO	16:30-17:30 bion de ダイエット TOMOKO	16:30-17:30 フェイシャル YOGA AYAJ	Special
17:30		17:00-18:00 ストレッチ& 骨盤エクササイズ YUMI					17:00-18:00 YOGA 美脚・美尻 YUKARI.M
18:00							
18:30						18:00-19:00 bion YOGA 骨盤調整 AYAJ	
19:00	<p>☆☆ GW Special Week ☆☆</p> <p>今しか受けられないレッスンが盛りだくさん♪ この機会にぜひいろいろなレッスンを楽しみませんか？</p> <p>また、GW期間中、 はじめてご利用のお友達・ご家族をお連れいただくと お水と脂肪燃焼系サプリをプレゼント!!! さらに体験の方が入会されると豪華特典も…☆</p> 						
19:30							
20:00	20:00 DOOR CLOSE						

溶岩フリータイム
1回1時間1,080円で
美温スタジオを
ご利用いただけます♪

美温 溝の口 検索

ホットヨガ
スタジオ
美温
Awa

* Lesson Information *

4月29日（月）

レッスン名	担当	強度	内容
姿勢改善PILATES	YUKI	★	インナーマッスルを意識的に使い、ボディラインを整えながら姿勢改善を目指します。
YOGAリンパ&ボールストレッチ	YUKARI	★	YOGAでリンパの流れを良くし、ストレッチボールで身体をほくします。
bion de ダイエットおなか	TOMOKO	★★	毎回大好評のbion de ダイエットおなか再登場。お腹を引き締めたい方におすすめです。
ハタヨガベーシック	YUKARI.M	★	呼吸を意識的に行い、心身共にリラックスします。ヨガを基本から習得したい方におすすめです。

4月30日（火）

レッスン名	担当	強度	内容
bion YOGA美脚・美尻	eRii	★	脚とお尻にフォーカス。引締めやヒップアップ効果が期待でき美しいバックラインを目指します。
easyフローYOGA	eRii	★★★	普段のレッスンでは物足りない方、少し強度を上げてみたい方におすすめです。
おなか集中PILATES	YUMI	★	PILATESで全身のバランスを整えながら、さらに腹部の筋肉にアプローチしていきます。
ストレッチ&骨盤エクササイズ	YUMI	★	ストレッチで心地よく溶岩の熱を感じながら、骨盤バランスを調整していきましょう。

5月1日（水）

レッスン名	担当	強度	内容
ヒップアップYOGA	TAEKO	★	美しいヒップラインを目指して楽しくYOGAでヒップアップしましょう。
bion YOGAベーシック	YUKARI	★	基本のアーサナ（ポーズ）で心身を整えます。ヨガ・溶岩スタジオが初めての方におすすめです。
PILATES&コアエクササイズ	YUKARI	★	コアの筋肉を鍛えることで、美姿勢を目指し、おなか周りもすっきりさせましょう。
ムーンヨガ	MIYUKI	★	月の満ち欠けに合わせた動きで心と身体を癒していきます。

5月3日（金）

レッスン名	担当	強度	内容
ヨガニードラ	SHIZUKA	★	仰向けの時間を長くとした動きが少ないレッスンです。ゆっくり過ごしたい方におすすめです。
ノンストレスYOGA	SHIZUKA	★★	呼吸法、瞑想も取り入れたハタヨガのクラスです。後半はポーズを長くとり内観していきます。
お腹痩せYOGA	MICHIKO	★	3月まで大人気だったお腹痩せYOGAがGW限定で再登場。お腹を引き締めたい方におすすめです。
YOGA骨盤調整&ストレッチ	MICHIKO	★	bion YOGA骨盤調整にストレッチをプラス。心地よく骨盤周りを整えていきましょう。

5月4日（土）

レッスン名	担当	強度	内容
リセット&コンディショニング	MIKI	★	ストレッチボールとリンパマッサージで筋肉をほぐしフィットコンディショニングで整えます。
YOGAリラックス&ストレッチ	KIYO	★	YOGAリラックスの内容にストレッチを組み合わせ、より心地よくヨガを楽しみましょう。
うしろ姿美人YOGA	TOMOKO	★★	背中エクササイズを取り入れながらうしろ姿美人を目指し、美しく整えていきます。
bion de ダイエット	TOMOKO	★★	溶岩の温かさで身体を温めながら女性の気になるパーツを使い全身をシェイプアップ。

5月5日（日）

レッスン名	担当	強度	内容
肩甲骨ケアYOGA	YASUKO	★	肩甲骨の動きの改善を目指します。肩凝りや上半身の疲れが気になる方におすすめです。
姿勢改善YOGA	YASUKO	★	全身のバランスをヨガで調整し、美しい姿勢を目指しましょう。
フェイシャルYOGA	AYAI	★★	顔まわりのケアを行い、顔まわりをすっきりさせていきましょう。
bion YOGA骨盤調整	AYAI	★	骨盤周りを整えるアーサナ（ポーズ）を取り入れ、女性らしくしなやかな身体を目指します。

5月6日（月）

レッスン名	担当	強度	内容
PILATES&ボールエクササイズ	YUKARI	★★	PILATESの動きと、ボールを使ったエクササイズで、調整しながら鍛えていきます。
bion YOGAリラックス	YUKARI	★	座位、寝位でのポーズを多く行い、身体を芯まで温めます。簡単な動作でゆっくり動きます。
骨盤エクササイズYOGA	TOMOKO	★	骨盤周りのバランスを調整し、全身エクササイズをしていきます。
YOGA美脚・美腕	YUKARI.M	★★	脚と腕にフォーカスを当て、美脚・美腕を目指していきます。