ホットヨガスタジオ美温 溝の口　LESSON SCHEDULE　2024年3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〉 美温 溝の口 検索
- 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。
- 毎週木曜日は定休日になります。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00　DOOR OPEN					
10:30	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック YUKI ★	10:30～11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASUMI ★	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO ★	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI ★	10:30～11:30 bion YOGA リラックス MIKI ★	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック hiromi ★
11:30						
12:00		12:00～13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI ★	12:00～13:00 bionYOGA ベーシック YUSAKO ★	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック HATSUMI ★	12:00～13:00 bion YOGA シェイプ YUMIKO ★★★	12:00～13:00 bion YOGA シェイプ hiromi ★★★
12:30	12:30～13:30 bion de ダイエット YUKA ★★					
13:30		13:30～14:30 bion de ダイエット TOMOKO ★★	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI ★	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi ★	13:30～14:30 bion ストレッチ &ビューティー TAKA ★	13:30～14:30 bion ストレッチ &ビューティー K.YUKO ★
14:00	14:00～15:00 bion ストレッチ &ビューティー SATOKO ★					
15:00		15:00～16:00 bion YOGA ベーシック TOMOKO ★	15:00～16:00 bion YOGA リンパ YUKARI ★	15:00～16:00 bion ストレッチ& リセット YUKA ★	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整 REIKA ★	15:00～16:00 bion YOGA フロー K.YUKO ★★★
15:30	15:30～16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO ★					
16:00		16:15～17:00 富士の溶岩deごろん	16:30～17:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI ★★	16:30～17:15 富士の溶岩deごろん	16:40～17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	16:30～17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
17:00	17:00～18:00 bion YOGA リンパ YUKO ★					
17:30		17:15～18:00 富士の溶岩deごろん		17:15～18:00 富士の溶岩deごろん		
18:00			18:00～18:45 富士の溶岩deごろん		18:10～19:10 bion YOGA フロー YUSAKO ★★★	18:00～19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI ★
18:30	18:30～19:30 bion YOGA 美脚・美尻 KAZU ★★	18:30～19:30 bion PILATES ベーシック YUKO ★	18:45～19:30 富士の溶岩deごろん	18:30～19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO ★		
19:00						
19:30						
20:00	20:00～21:00 bion YOGA リラックス KAZU ★	20:00～21:00 bion YOGA ベーシック YUKO ★	20:00～21:00 bion YOGA リラックス YUMIKO ★	20:00～21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO ★		20:00　DOOR CLOSE
20:30						
21:00					21:00　DOOR CLOSE	
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00　DOOR CLOSE					

＊富士の溶岩deごろん＊
1回¥1,100で
美温スタジオを
ご利用いただけます♪

NEW
今月から内容
または担当者が
変更になったクラスです。

♪温友♪をご存知ですか？
お友達・ご家族などご紹介頂くとお得な特典もございます♪
詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。
皆で温活を楽しみましょう♡

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	★	ボールを使ってマッサージやほぐしをしながらリンパの流れを良くし、全身を深くほぐしていきます。

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。
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。
bion YOGA フロー	★★★	流れるように繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。
bion YOGA シェイプ	★★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身をつくりながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、より全身を引き締めたい方にオススメです。

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。

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、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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。