

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2019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。 TEL 048-710-6922
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当変更・追加レッスンはWEB・館内掲示板でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示板・HPで告知させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN					
10:00						
10:30				NEW		
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 TAMAMI	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YOKO	10:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 RISA	10:30~11:30 bion YOGA リラックス KIMIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MICHI
11:30						
12:00		NEW				NEW
12:30	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YOKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック TAMAMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YOKO	12:00~13:00 bion de ダイエット RISA	12:00~13:00 bion YOGA リンパ KIMIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHI
13:00						
13:30	NEW	NEW			NEW	NEW
14:00	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13:30~14:30 ボール de エクササイズ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 TAMAMI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック SAYURI.K	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 TOMO
14:30						
15:00		NEW				NEW
15:30	15:00~16:00 bion YOGA シェイプ CHIAKI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 TAKAKO		15:00~16:00 bion YOGA 美背中 SAYURI.K	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO.H	15:00~16:00 bion de ダイエット TOMO
16:00			15:30~16:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO		定員14名	
16:30					NEW	
17:00					16:30~17:30 bion YOGA エナジー YAYOI	16:30~17:30 ローテーション
17:30		17:00~18:30 bion溶岩フリータイム レッスンチケット1枚で 1時間半ご利用頂けます。 [レッスンではありません] ※詳細は裏面をご確認ください	17:00~18:30 bion溶岩フリータイム レッスンチケット1枚で 1時間半ご利用頂けます。 [レッスンではありません] ※詳細は裏面をご確認ください			1,3週目YOGAリラックス SHIZUHO 2,4週目YOGAリラックス TOMO
18:00	17:40~18:40 bion PILATES ベーシック AOI				NEW	
18:30		定員8名	定員8名		18:00~19:00 bion YOGA ベーシック YAYOI	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット
19:00	19:00~20:00 bion de ダイエット SHIZUHO			18:40~19:40 bion YOGA 美腸 Ayu		1,3週目 SHIZUHO 2,4週目 SAKI
19:30		19:30~20:30 bion ストレッチ &リセット KONOMI	19:30~20:30 bion PILATES ベーシック YOKO			定員14名
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30	20:30~21:30 bion YOGA 美腸 SHIZUHO	定員14名		20:00~21:00 bion YOGA リラックス Ayu	NEW	
21:00		21:00~22:00 bion YOGA リンパ KONOMI	20:50~21:50 bion ストレッチ &リセット YOKO		20:15~21:15 bion YOGA 美腸 MISAKO	
21:30			定員14名	21:20~22:20 bion PILATES ベーシック YOKO		
22:00					22:00 DOOR CLOSE	
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					



祝日営業日
4月30日(火)
営業時間:10時~21時

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。

青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。

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、高性能スタジオです。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&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最適です。
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&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

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
bion YOGA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、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA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エナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、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、もう少しポーズを楽しみたい方におススメです。
bion YOGAシェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。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
bion PILATES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、身体の内側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。

レッスン名	強度	内容
bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。
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、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。
※22時20分に終了のレッスンのみ23時までにはチェックアウトをお願い致します。
- 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。
- bion溶岩フリータイムについて(WEBもしくはお電話にてご予約下さい)
チケット1枚で1時間半ご利用いただけます。※バスタオル2枚・フェイスタオル1枚つき ※途中退出OK
レッスンではありませんのでご注意ください。