

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2019年GW

- 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
- 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。
- 毎週月曜日は定休日ですが、GW期間のみ特別営業となります。※大変申し訳ありませんが、体験の方は対象外となります。
月曜日に限りまして、キッズスクールのお客様とロッカーを同時にご利用になる可能性があります。予めご了承くださいませ。

	MONDAY 4月29日	TUESDAY 4月30日	WEDNESDAY 5月1日	THURSDAY 5月2日	FRIDAY 5月3日	SATURDAY 5月4日	SUNDAY 5月5日	MONDAY 5月6日	
10:00									
10:30									
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ TAMAMI	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 TAMAMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス TAMAMI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MICHI	10:30~11:30 bion お腹痩せ YOGA TOMO	
11:30	※体験不可							※体験不可	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 MIO	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ TAMAMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック TAMAMI	12:00~13:00 bion YOGA リンパ TAMAMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック TOMO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YOKO	12:00~13:00 bion ハワイアンYOGA MICH	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック TOMO	
12:30	※体験不可	定員14名						※体験不可	
13:00	14:00 DOOR CLOSE	13:20~14:20 bion ストレッチ &リセット YOKO	13:30~14:30 ポール 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 小顔フェイシャル SAYURIK	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 TOMO		
13:30								定員14名	
14:00								14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット KONOMI	
14:30								※体験不可	
15:00	14:40~15:40 bion PILATES ベーシック YOKO		15:00~16:00 bion YOGA フロー TAKAKO	15:30~16:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 SAYURIK	15:00~16:00 bion 美脚YOGA TOMO	15:00~16:00 bion de ダイエット TOMO		
15:30								※体験不可	
16:00	16:00~17:00 bion YOGA リラックス YOKO		16:20~17:20 bion PILATES ベーシック YOKO					16:00~17:00 bion YOGA リンパ KONOMI	
16:30						16:30~17:30 bion YOGA エナジー YAYOI	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SHIZUHO	※体験不可	
17:00				16:50~17:50 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	17:10~18:10 bion YOGA リラックス Ayu				
17:30								定員14名	
18:00	17:40~18:40 bion PILATES ベーシック AOI	18:10~19:10 bion ストレッチ &リセット KONOMI	18:10~19:10 bion お腹痩せ YOGA TOMO			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 SHIZUHO	18:00 DOOR CLOSE	
18:30									
19:00	19:00~20:00 bion de ダイエット SHIZUHO				18:40~19:40 bion YOGA 美腸 Ayu				
19:30		19:30~20:30 bion YOGA リラックス KONOMI	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック TOMO						
20:00									
20:30									
21:00	祝日営業のため21時チェックアウトとなります。予めご了承くださいませ。								
	21:00 DOOR CLOSE								

令和スタート♪スタンプラリー

上記期間中に、レッスン受講1回につき、1スタンプをプレゼント！継続して6つ集めるとプレゼントチケットと引換となります♪
スタンプ期間: 4/27(土) - 5月23日(日)

No. _____ Name _____

1 2 3 4 5

スタンプ1枚プレゼント

GW 期間はスタンプ2倍!

4/27(土)よりスタンプラリーがスタート♪
GW期間はなんと！スタンプが2倍♪

スタンプ3つでお水(500ml)プレゼント!
スタンプ6つでチケット1枚プレゼント!



GW特別レッスン



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

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&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、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。
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リラクセス	★	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V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の慣れ、もう少しポーズを楽しみたいと思う方におススメです。
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。
bion YOGAフロー	★★★	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。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。

PILATES

身体を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と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。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
〔GW限定レッスン〕 bion お腹痩せYOGA	★～★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
〔GW限定レッスン〕 bion YOGA小顔フェイシャル	★★	リンパや血流の流れを促して顔のむくみやたるみをケアしていきます。溶岩の温かさで身体を温めながらすっきりとしたフェイスラインを目指します。
〔GW限定レッスン〕 bion 美胸YOGA	★★	姿勢を正して美しいバストライン&大胸筋刺激と血行促進でバストアップ！レッスンの最後はリラクセスして女性ホルモンの分泌を促します。
〔GW限定レッスン〕 bion ハイアンYOGA	★★	フラダンスのハンドモーションや腰の動かしをヨガに取り入れシェイプアップ！くびれ作りにおススメのイベントレッスンです♪

- ◆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。
※20時30分に終了のレッスンのみ21時までにご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