

## イベントレッスンのご案内

### ■猫背改善ストレッチYOGA (強度★1~2)

リリース用のボールを使用して、肩や首のコリをほぐし、姿勢改善を目的としたストレッチを、ヨガに加えて行うクラスです。

### ■美メイク & ストレッチ / リラックスヨガ (3月末迄)

### ■超・美脚&美尻 withストレッチポール (3月末迄)

## 週替わりレッスンのご案内


(土) 15:00「美背中」 / (日) 13:30「美脚&美尻」 TOMOインストラクター


こちらの2レッスンを、最終週のみ「YOGAフロー」に変更して開講いたします。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 定休日開講のため 15分前入館となります。					富士の溶岩deごろん 9:15~10:00	
10:30~11:30 bion EVENT 美メイク&リラクソ ガ CHIIHIRO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIHARU	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	10:30~11:30 bion YOGA リラクソ 李央	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 KANZAKI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE
	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIHARU	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック 李央	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 KANZAKI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NORIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIE
	13:30~14:30 bion EVENT 美メイク&リラクソ ガ MIRO			13:30~14:30 bion EVENT 美メイク&ストレッチ Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO
	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 MIRO	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion EVENT 猫背改善 ストレッチYOGA KANZAKI	15:00~16:00 bion YOGA リラクソ CHIIHIRO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 TOMO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TOMO
					【週替わり】 29日 YOGAフロー	【週替わり】 30日 YOGAフロー
					16:30~17:30 bion YOGA ベーシック HONDA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO
	18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 HONDA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ Mio	19:00~20:00 bion YOGA リラクソ SANAE	19:00~20:00 bion YOGA リラクソ ASUMI	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	18:00~19:00 bion EVENT 美メイク&リラクソ ガ TOMOKO
	20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	20:00~21:00 bion EVENT 超・美脚美尻 withストレッチポール Mio	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO	21:00 DOOR CLOSE 20:00 DOOR CLOSE	
	富士の溶岩deごろん 21:30~22:15					
			23:00 DOOR CLOSE			

■定員数は、10名(土日祝に限り13名)

**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。

 イベントレッスンクラスです。

 週替わりレッスンクラスです。

• 全レッスン、完全予約制です。  
• 毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます

# 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	★	ボールを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。

## 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お腹痩せ	★★	お腹の前・横・後ろをエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れる
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。

## PILATES

身体のある筋肉を使い、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姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら、骨盤や肩甲骨にフォーカスした動きで、キレイな姿勢を目指します。
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。

## EVENT

オリジナルイベントレッスンクラスとなります。限定開催となりますので、この機会に是非お楽しみください。

レッスン名	強度	内容
bion EVENT 美メイク&リラックスヨガ	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。リラックスを目的としたポーズを多く取り入れ、無理なく行います。内側的美しさを自ら引き出しましょう。
bion EVENT 美メイク&ストレッチ	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。座位や寝位を中心としたストレッチを取り入れ、無理なく行います。内側的美しさを自ら引き出しましょう。
bion EVENT 猫背改善ストレッチYOGA	★～★★	リリース用のボールを使用して、肩や首のコリをほぐし、姿勢改善を目的としたストレッチを、ヨガに加えて行うクラスです。
bion EVENT 超・美脚&美尻 withストレッチボール	★★	「YOGA 美脚&美尻」の内容に、ストレッチボールによるリリースを加えたクラスです。凝り固まったガチガチ脚や、むくみの改善に期待ができ、ボールの使用により体幹強化にも効果的です。

## FREE

インストラクターのいない、スタジオフリーのレッスンです。専用チケット（1,100円）または、1回分のチケットやプランでご利用いただけます。レンタルウェアとお水（500ml）付き。

レッスン名	強度	内容
富士の溶岩deごろん	☆	富士の溶岩石の上にごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。寝転んでいるだけで大量の汗をかくことができます。気楽に温まりましょう。