

週替わりレッスンスケジュール

■（土）担当：TOMO 「美背中」… 6・20日 / 「美脚&美尻」… 13・27日

イベントレッスン

■リンパフローヨガ（強度★2）

リンパとフローを掛け合わせ、ダイナミックな動きで身体内部の老廃物を排出しやすくし、美しい身体を目指してデトックス！

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 YOGA ベーシック CHIIHIRO		10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット MIHARU		10:30~11:30 bion YOGA 美背中 TOMO		10:30~11:30 bion YOGA リラックス 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 美脚&美尻 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 YOGA 骨盤調整 MIRO								13:30~14:30 bion PILATES ベーシック Mio		13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	
		15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIRO		15:00~16:00 bion YOGA シェイプ KANZAKI		15:00~16:00 bion YOGA リラックス CHIIHIRO		15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio		15:00~16:00 bion YOGA (隔週) 美背中/美脚&美尻 TOMO		15:00~16:00 bion EVENT リンパフローヨガ TOMO	
										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 リラックス SANAE		19:00~20:00 bion YOGA リラックス ASUMI		18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA		18:00~19:00 bion YOGA リラックス TOMOKO	
		20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA		20:00~21:00 bion YOGA 美脚&美尻 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	
		</											

■定員数は、10名（土日祝に限り13名）



今月から内容または担当者が変更
に



イベントレッスンクラスです。



強度が高めなレッスンです。

・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シェイプ	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。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 リンパフローヨガ	★★	リンパとフローを掛け合わせ、ダイナミックな動きで身体の内側の老廃物を排出しやすくし、美しい身体を目指してデトックス！

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。