

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2025年 12月

12/22～12/28は、年末スケジュールとなります（後日配

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日

イベントレッスン

■ 超・美脚美尻 with ストレッチポール (強度★2)

「YOGA 美脚&美尻」の内容に、ストレッチポ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、ポールの使用により体幹強化にも効果的です。

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			
:30		NEW										:30	
10：30～11：30 bion YOGA ベーシック CHIIRO		10：30～11：30 bion YOGA ベーシック 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 EVENT 筋膜ケア ストレッチ NORIKO		10：30～11：30 bion ストレッチ &ビューティ RIE	
:30												:30	
12:00		NEW										12:00	
:30		12：00～13：00 bion PILATES 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	
13:00												13:00	
:30												:30	
14:00		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		13：30～14：30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	
:30												:30	
15:00		15：00～16：00 bion YOGA リラックス MIRO		15：00～16：00 bion EVENT よくばりビューティー ヨガ KANZAKI		15：00～16：00 bion YOGA リラックス CHIIRO		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 YOGA ベーシック TOMO	
:30												:30	
16:00												16:00	
:30										16：30～17：30 bion YOGA ベーシック HONDA		16：30～17：30 bion YOGA リンパ TOMOKO	
17:00												17:00	
:30												:30	
18:00												18:00	
:30		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 Rie		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	
19:00												19:00	
:30												:30	
20:00		NEW								21:00 DOOR CLOSE		20:00 DOOR CLOSE	
:30		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ストレッチボール 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													
:30													
22:00		富士の溶岩deごろん 21：30～22：15											
:30													
23:00													

- ・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オ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。

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 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ	★	正しい姿勢や柔軟性、可動域により効果を与え、代謝アップも期待できるボディデザインを目指します。家事やデスクワークなどで凝ったカラダの緩和や、調律メンテナンスを行うクラスです。
bion EVENT よくばりビューティーヨガ	★1.5	王道のヨガポーズと頭皮マッサージでリフレッシュ。気温差疲れや自律神経の乱れでお悩みの方に！頭皮ケアで、髪のお悩みだけでなく、小顔やリフトアップ、眼精疲労にも効果的です。
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。