

ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2017年3月21日~4月30日

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。

美温 西船橋

検索

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	3/21・28 4/4・11・18・25	3/22・29 4/5・12・19・26	3/23・30 4/6・13・20・27	3/24・31 4/7・14・21・28	3/25 4/1・8・15・22・29	3/26 4/2・9・16・23・30
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO,I	10:30~11:30 bion YOGA リンパ JYUNKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック JYUNKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MADOKA	10:30~11:30 bion YOGA デトックス MICHIKO
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA デトックス MASAKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA デトックス MADOKA	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック JYUNKO
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ATSUKO	13:30~14:30 bion ストレッチ &骨盤 NORI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MARIKO	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ AKIKO,H	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット SATOMI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ ARISA
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック YOKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 SACHIE	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MICHIKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ASUMI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス SATOMI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ARISA
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス NORIKO	16:30~17:30 bion PILATES ベーシック AYUMI	16:30~17:30 bion YOGA デトックス ASUMI	16:30~17:30 bion YOGA デトックス YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス RIO
17:00						
17:30						
18:00	18:00~19:00 bionストレッチ &リセット SATOMI	18:00~19:00 bion YOGA リンパ MIKI	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック MIWA	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 MASAKO	18:00~19:00 bion PILATES ベーシック YUKO	
18:30						
19:00						
19:30	19:30~20:30 bion YOGA デトックス MASAKO	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック MIKI	19:30~20:30 bion ストレッチ &ビューティ AKIKO,H	19:30~20:30 bion YOGA リラックス SATOKA	19:30~20:30 bion ストレッチ &ビューティ YUKO	
20:00						
20:30						
21:00	21:00~22:00 bion YOGA リンパ MASAKO	21:00~22:00 bion YOGA リラックス HIROKO	21:00~22:00 bionストレッチ &リセット AKIKO,H	21:00~22:00 bion YOGA デトックス SATOKA	<p>◆マグマススタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め、汗をかく内容です。</p> <p>◆ □ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。</p>	
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						



マグマスパスタジオは、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。

ストレッチ

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。

ヨガ

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
bionYOGA 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、マグマスパが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

ピラティス

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
bionPILATES 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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

- ◆ レッスン開始40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。

- 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、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- スタジオ内へのお持ち込みは、ご注意ください。
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・その他の電子機器
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。