


ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2017年8月

- 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 047-431-0363
- 毎週月曜日は定休日となります。
- レッスン内容・担当変更はWEB・館内掲示板でお知らせします。
- 毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示板・HPで告知させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO.J	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 EMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MINA	10:30~11:30 bion YOGA デトックス MICHIKO
11:00	定員18名					
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 MIKI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ MINA	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック JYUNKO
13:00		NEW		NEW		
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ATSUKO	13:30~14:30 滝汗で メリハリBODY NORI	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MARIKO	13:30~14:30 滝汗で メリハリBODY AKIKO.H	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット SATOMI	13:30~14:30 週替わりレッスン
14:00		7月~9月限定開催		7月~9月限定開催	定員18名	詳細はWEBサイトにて ご確認ください
15:00	15:00~16:00 bion PILATES 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 RIO
16:00						NEW
16:30	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 EMI	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット AYANA	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 滝汗で メリハリBODY RIO
17:00		定員18名				7月~9月限定開催
18:00	NEW 18:00~19:00 滝汗で メリハリBODY 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	
19:00	7月~9月限定開催					
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 滝汗で メリハリBODY YUKO	
20:00					7月~9月限定開催	
21:00	21:00~22:00 bion YOGA リンパ MASAKO	21:00~22:00 bion YOGA リラックス HIROKO	NEW 21:00~22:00 滝汗で メリハリBODY AKIKO.H	21:00~22:00 bion YOGA デトックス SATOKA		
22:00			7月~9月限定開催			
23:00						

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。

 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。



Lesson Information

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「功効イ」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
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オ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。
bion YOGA シェイプ	★★★	マグマスパに慣れてきた方に。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。

PILATES

身体のある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。

SPECIAL LESSON

7月～9月期間限定特別レッスン 滝汗でメリハリBODY	★★★ ～ ★★★★	暑い夏だからこそ滝汗流してスッキリ爽快！女性が気になる部分（美腹・美尻・美腕・美脚・美背）をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODYを作るプログラムです。マグマの中で”動いて動いて”一緒にメリハリBODYを手に入れましょう！
--------------------------------	------------------	---

- ◆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。
- 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。
- スタジオ内へ下記のお持ち込みは、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・その他の電子機器