


ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2017年11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・追加レッスンは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
9:00					臨時追加レッスンを開催 する場合がございます。 詳細はWEBでご確認 ください。(9:00~) ※体験の方はご受講 できません。	9:00~10:00 bionストレッチ &ビューティー UDA
9:30						
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO.I 定員18名	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						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 bion moon YOGA MICHIKO 10月~12月限定開催	12:00~13:00 bion YOGA デトックス MASAKO	12:00~13:00 bion YOGA リラククス MIKI	12:00~13:00 bion YOGA シェイブ MINA	12:00~13:00 bion moon YOGA JYUNKO 10月~12月限定開催
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラククス ATSUKO	13:30~14:30 bion HAWAIIAN beauty AKEMI	13:30~14:30 bion moon YOGA MARIKO 10月~12月限定開催	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 リラククス MICHIKA
14:00						
14:30					定員18名	
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 リラククス MICHIKO	NEW 15:00~16:00 bion YOGA デトックス TAMAMI	15:00~16:00 bion moon YOGA SATOMI 10月~12月限定開催	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック RIO
15:30						
16:00						
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 定員18名	16:30~17:30 bion PILATES ベーシック AYUMI	NEW 16:30~17:30 bion moon YOGA ASUMI 10月~12月限定開催	16:30~17:30 bion YOGA デトックス YUSAKO	16:30~17:30 bion moon YOGA RIO 10月~12月限定開催
17:00						
17:30						
18:00	18:00~19:00 bion YOGA リンパ SATOMI	18:00~19:00 bion moon YOGA MIKI 10月~12月限定開催	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 moon YOGA MASAKO 10月~12月限定開催	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 11/23(祝)はお休みです	19:30~20:30 bion YOGA リラククス SATOKA 11/3(祝)はお休みです	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 ストレッチ& 骨盤 ORI	21:00~22:00 bion YOGA リラククス HIROKO	21:00~22:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO.H 定員18名	21:00~22:00 bion moon YOGA MICHIKA 10月~12月限定開催		
21:30						
22:00						
22:30						

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。初めての方はご遠慮下さい。





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 &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。全身リラクセスにも最適です。
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「カイロ」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おススメのクラスです。
bionYOGA リラクセス	★	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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionHAWAIIAN beauty	★	溶岩の温かさの中でハワイのセルフボディケア『ロミロミ』で身体をほぐし、ハワイアンミュージックで心身を癒しながら、ゆったりとフラダンスを踊ります。フラダンスが初めての方でも安心のクラスです。

SPECIAL LESSON

10月～12月期間限定特別レッスン bion moon YOGA	★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。3ヶ月間自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。ムーンYOGAを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
-------------------------------------	----	---

- ◆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。
- スタジオ内への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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。