

ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2019年4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。
- ・土曜日/日曜日の9:00のレッスンにつきましては、8:30より1F入口自動ドアから入場可能です。
- ・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	<p>・24日(水)と30日(祝)はスペシャルレッスンを開催いたします。スケジュールにつきましては、別紙をご確認ください。(スケジュール表は3月26日以降掲載いたします。)予約開始は3月31日(日)です。予めご了承ください。</p>					<p>NEW 9:00~10:00 臨時レッスン</p>
9:30						<p>NEW 9:00~10:00 臨時レッスン</p>
10:00				<p>NEW 10:00~11:00 bion YOGA リラックス EMI</p>	<p>9:00~10:00のレッスンは体験の方はご受講できません。</p>	
10:30	<p>10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO,I 定員18名</p>	<p>10:30~11:30 bion YOGA リラックス KAORI</p>	<p>10:30~11:30 bion YOGA ベーシック SAYURI</p>		<p>NEW 10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 SAYAKA</p>	<p>NEW 10:30~11:30 bion YOGA フロー MICHIKO</p>
11:00						
11:30						
12:00	<p>12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI</p>	<p>12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO</p>	<p>12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 MASAKO</p>	<p>11:30~12:30 bion オープンハート リラックス YOGA TAMAMI</p>	<p>NEW 12:00~13:00 bion de ダイエット SAYAKA</p>	<p>NEW 12:00~13:00 bion YOGA リラックス MICHIKA</p>
12:30						
13:00	<p>NEW 13:30~14:30 bion YOGA リラックス RIN</p>	<p>13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 Sachie</p>	<p>13:30~14:30 bion YOGA 美背中 MARIKO</p>	<p>13:00~14:00 bion YOGA ベーシック MIWA</p>	<p>NEW 13:30~14:30 bionストレッチ &リセット SATOMI 定員18名</p>	<p>NEW 13:30~14:30 bion de ダイエット HIROKO</p>
13:30						
14:00						
14:30				<p>14:30~15:30 bion YOGA リラックス ASUMI</p>		<p>NEW 15:00~16:00 bion YOGA リラックス RIO</p>
15:00	<p>15:00~16:00 bion PILATES ベーシック YOKO</p>	<p>15:00~16:00 bion YOGA 美背中 Sachie</p>	<p>NEW 15:00~16:00 bion YOGA リラックス MEGUMI</p>		<p>15:00~16:00 bion YOGA リラックス SATOMI</p>	
15:30						
16:00		<p>NEW 16:30~17:30 bion溶岩タイム (別途有料) ※1,080円(税込) [レッスンではありません] 詳細は裏面をご確認ください。</p>	<p>16:30~17:30 bion de ダイエット AYUMI</p>	<p>16:00~17:15 bion溶岩タイム (別途有料) ※1,080円(税込) [レッスンではありません] 詳細は裏面をご確認ください。</p>	<p>NEW 16:30~17:30 bion ローテーション YUSAKO</p>	<p>NEW 16:30~17:30 bion YOGA リラックス RIO</p>
16:30	<p>16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 EMI 定員18名</p>	<p>18:00~19:00 bionストレッチ &リセット SATOMI 4/30(祝)はお休みです</p>	<p>NEW 18:00~19:00 bion YOGA ベーシック ASUMI</p>	<p>18:00~19:00 bion YOGA リンパ MASAKO</p>	<p>1,3,5週 美腸 2,4週 ベーシック</p>	
17:00		<p>18:00~19:00 bion パレエ Beauty MINORI</p>			<p>18:00~19:00 bion ローテーション YUKO</p>	
17:30		<p>NEW 19:30~20:30 bion YOGA ベーシック SAYAKA 3,4週 CHIHANA</p>	<p>19:30~20:30 bion de ダイエット AKIKO,H</p>	<p>NEW 19:30~20:30 bion はんなり YOGA NAMIKO</p>	<p>1,2週 PILATES姿勢 3,4,5週 ダイエット</p>	
18:00	<p>NEW 19:30~20:30 bion YOGA 美腸 Sammy 4/30(祝)はお休みです</p>					
18:30		<p>NEW 21:00~22:00 bion ストレッチ &ビューティ HIROKO</p>	<p>21:00~22:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO,H 定員18名</p>	<p>NEW 21:00~22:00 bion YOGA 美腸 MICHIKA</p>	<p>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。</p>	
19:00	<p>1,3週 リンパ 2,4週 ストレッチ& 骨盤 4/30(祝)はお休みです</p>					
19:30						
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						



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

シンプルなきで全身を伸ばし、ほくすことで、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くすとともに、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、身体を芯からほくします。温かいことで身体が動かしやすいため、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くすとともに、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。

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、ホットヨガ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 美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほくすとともに、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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA フロー	★★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。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

身体の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図的に使うことで、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。
bionPILATES 姿勢	★	溶岩のパワーを体感しながら体幹部を意図的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionバリエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バリエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しいBODYと一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
NEW bion はんなり YOGA	★	“はんなり”はもともと京言葉ですっきり、すかっこの意味で使われます。IRIによる京言葉のレッスンで控えめながら華やかな女性を目指しましょう。
bion オープンハートリラクセス YOGA	★	胸を開き、肩、首、背中の緊張をほぐしていきます。深呼吸を自然にできるようにし、心を緩ませ前向きな気持ちにしていきたいと思います。（好評につきレギュラーレッスンとなりました。西船橋限定）

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（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 ④1L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枚持ちです。
※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。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分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（1L以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。
- bion溶岩タイムについて(WEBもしくはお電話にてご予約下さい)
1,080円(お支払い総額となります。)/水曜日60分・金曜日75分にてご利用いただけます。※バスタオル2枚・フェイスタオル1枚つき
毎週水曜日16:15よりフロント受付開始(最終入館17:00)/毎週金曜日15:45よりフロント受付開始(最終入館16:30)
※ 出入り自由・途中退出OK