

2019年 5月GW SP LESSON & 西船デー SCHEDULE

【5/1(水・祝)~5/5(日・祝)&5/24(金)】

- ・今月は5/3(金・祝)~5/5(日・祝) & 5/24(金)にスペシャルレッスンを開催いたします。(5/1(水)と5/2(木)は通常レッスンの内容となります。)GW期間(1日~4日)は通常スケジュールと 閉館時間が異なります。予めご了承ください。
- ・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_予約開始は4/25(木)です。



5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/24(金)
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。(体験不可) ※グリーンレッスンはスペシャルレッスンとなります。 			9:00~10:00 bion YOGA ベーシック MEGUMI	9:00~10:00 bion ストレッチ &ビューティ YUKO	
		10:00~11:00 bion 筋調整 YOGA EMI	※体験不可		10:00~11:00 bion YOGA リラックス TAMAMI
10:30~11:30 bion YOGA リラックス KAORI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック SAYURI		定員15名 11:00~12:15 bion インナービューティ YOGA SP SAYAKA	10:30~11:30 bion 夏に向かって ボディメイク YOGA MICHIKO	
		11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 MICHIKO,H		12:00~13:00 bion リフレッシュ YOGA MICHIKA	11:30~12:30 bion moon YOGA TAMAMI
12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 MASAKO		定員18名 13:30~14:30 bion かんたんフロー SATOMI	13:30~14:30 bion 美 ストレッチ HIROKO	13:00~14:00 bion 肩こり腰痛改善 YOGA MIWA
13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 Sachie	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 MARIKO	13:00~14:00 bion 筋力UP! シェイプアップYOGA MIWA			
		14:30~15:30 bion お腹痩せ YOGA MASAYO	15:00~16:00 bion moon YOGA RIO	15:00~16:00 bion moon YOGA RIO	14:30~15:30 bion ヒーリング YOGA ASUMI
15:00~16:00 bion YOGA 美背中 Sachie	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MEGUMI				
16:00~17:15 bion溶岩 フリータイム (別途有料) ※1,080円(税込) [レッスンではありません]	16:30~17:30 bion de ダイエット AYUMI	16:00~17:15 bion溶岩 フリータイム (別途有料) ※1,080円(税込) [レッスンではありません]	16:30~17:30 bion ボディメイキング YOGA YUSAKO	16:30~17:30 bion 快眠 YOGA RIO	16:00~17:15 bion溶岩 フリータイム (別途有料) ※1,080円(税込) [レッスンではありません]
5/1美温 19時営業終了	5/2美温 19時営業終了	定員15名 17:45~19:00 bion YOGA リンパ SP MASAKO	定員15名 18:00~19:00 bion 筋膜リリース &ビューティ YUKO		定員16名 18:00~19:00 bion心と体の 疲労回復 YOGA MASAKO
		5/3美温 20時営業終了	5/4美温 20時営業終了		
					19:30~20:30 bion ほんなり YOGA NAMIKO
					21:00~22:00 bion moon YOGA MICHIKA



SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
bion 筋調整 YOGA	★★	柔軟性と筋力を同時に高めることで強くしなやかなバランスの良い身体へと導いていきます。
bion 筋力UP! シェイプアップ YOGA	★★	気になる部分の筋力を高めて引き締めます。より美しいプロポーションを目指しましょう!
bion de お腹痩せ YOGA	★~★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼! 『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
bion 溶岩 フリータイム		マイペースに汗をかきたい方におススメです! 1,080円(お支払い総額となります。)※バスタオル2枚・フェスタオル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)
bion YOGA リンパSP	★★	スペシャルクラスでは小顔効果の高いリンパマッサージも行います! より排出力を高めるヨガで全身スッキリ、ピカピカに! (手鏡をご持参ください) ※75分クラス/チケット2枚必要(フリーパスの方は別途1,080円必要)/プレゼントつき
bion インナービューティ YOGA SP	★★	身体の内側、コアに働きかけるクラス。外見だけでなく内側から真の美しさを引き出しましょう。 ※75分クラス/チケット2枚必要(フリーパスの方は別途1,080円必要)/プレゼントつき
bion かんたんフロー	★★	シンプルな動きを中心に身体を大きく動かしていきます。しなやかな筋肉をつけたい方、柔軟性を高めたい方におススメです。
bion ボディメイキング YOGA	★★	全体的にバランスよく動かしながらそれぞれの身体にあった女性らしいしなやかなプロポーションをつくっていきます。
bion 筋膜リリース& ビューティ	★	ボールを使って全身を筋膜リリースしてからトレーニングをし、美BODYを目指します。
bion 夏に向かって ボディメイク YOGA	★★	部位別に引き締めるポーズで夏に向かって美しいボディラインに整えていきます。
bion リフレッシュ YOGA	★~★★	大きな動き等を取り入れていき身体の内側からスッキリとした気持ちにしていきたいと思います。
bion 美ストレッチ	★★	ポーズを長めに汗をだしながらしなやかな身体づくりをしていきます。
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。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。
bion 快眠 YOGA	↓ 0.5	背中をほぐして自律神経を整えたり胸を開くポーズで深い呼吸をたっぷり行い、良い睡眠に導いていきます。
bion 肩こり腰痛 改善YOGA	★	肩甲骨、骨盤回りをほぐして血流を促し、冷えを解消させるポーズを中心に行います。スッキリ軽やか&元気な身体を取り戻していきましょう!
bion ヒーリング YOGA	★	ヨガの呼吸法と心身を癒すポーズで日々の疲れをリセット。心と身体のコリをほぐします。
bion 心と体の回復 YOGA	★↓ 1.5	前半はフロースタイルのヨガで全身をしっかりと使い後半は数分間ポーズを静止させる陰ヨガで内臓の疲れも癒します。

※通常レッスンで実施しているレッスンの内容、そのほかレッスンに関する詳細は「LESSON SCHEDULE 2019年5月」の裏面に記載しております。