

# ホットヨガスタジオ美温 大高 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：052-883-8914
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYAKO	10:30~11:30 bion ボールde エクササイズ Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 NAOKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 ■1・2・3週目：Ishtal ■4週目：CHIE ※YOGAリンパに変更
11:30						
12:00	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット (定員18名) HIROKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス MIKA	12:00~13:00 bion de ダイエット (定員15名) MICHIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YUKAKO	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ■1・2・3週目：Ishtal ■4週目：CHIE ※YOGA美脚に変更
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 MIHO	13:30~14:30 bion YOGA フロー MIKA	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion PILATES 美脚 MICHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion de ダイエット (定員15名) YUKAKO	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ &骨盤 HIROKO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ SAORI	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット (定員18名) YUKA	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion de ダイエット (定員15名) CHIE	15:00~16:00 bion ストレッチ &骨盤 YUKAKO	15:00~16:00 bion ボールde エクササイズ YUKA
16:00						
16:30	16:15~17:00 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	16:15~17:00 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	16:15~17:00 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	16:15~17:00 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	16:30~17:30 bion YOGA リラックス KEIKO	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット (定員18名) YUKA
17:00	■4月29(月)・4月30日(火)は、 祝日営業10:00~18:00の為 16:00終了のレッスン迄となります。					
18:00						18:00 DOOR CLOSE
18:30					18:00~19:00 bion de ダイエット (定員15名) NAHO	
19:00	<b>NEW</b> 18:45~19:45 bion YOGA リラックス KEIKO	18:45~19:45 bion ボールde エクササイズ TAKAYO	19:00~19:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	19:00~19:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載		
19:30					19:30~20:30 bion YOGA 美腸 NAHO	
20:00	20:00~21:00 bion YOGA 美背中 (定員15名) KEIKO	20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット (定員18名) TAKAYO	20:00~21:00 bion YOGA リンパ TOMOKO	20:00~21:00 bion PILATES ベーシック TAKAYO		
21:00					21:00 DOOR CLOSE	
21:30	21:20~22:20 bion YOGA 美腸 NAHO	21:20~22:05 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	21:20~22:20 bion de ダイエット (定員15名) NAHO	21:20~22:20 bion ストレッチ &リセット (定員18名) TAKAYO	<b>NEW</b> 今月から内容または担当者が 変更になったクラスです。	
22:00					青枠のクラスは他に比べて運動量の多い クラスです。初めてのの方はご遠慮下さい。	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

# Lesson Information

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、高性能スタジオです。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、ストレッチポ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 &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「ワザ」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 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。
bion YOGA 美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、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。
bion YOGA 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。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

## ACTIVE

bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所を引き締めて理想のBODYへ。
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、女性の気になる箇所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
【1月～3月期間限定レッスン】 bion 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。

- ◆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 ④室内履き（スリッパ等）⑤500ml以上のお水（販売もしております）⑥クレンジング、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。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。  
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。  
最終レッスンは、レッスン終了後、平日23時・土曜日21時・日曜日、祝日は18時までにチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、レッスン札、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。
- ◆溶岩浴について  
1,000円（消費税別）/45分にてご利用いただけます。※バスタオル1枚付きです。