ホットヨガスタジオ美温 大高　LESSON SCHEDULE　2024年3月

- 全レッスン、完全予約制です。　　TEL：052-883-8914
- レッスン予約サイトにてご予約をお願いいたします。
- 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・館内掲示にてお知らせします。
- 無断キャンセルの場合、チケットまたは月会費1回分消化となります。
  レッスン開始30分前までにキャンセルをお願いいたします。

定員15名	ご来館時 レッスン中の マスク着用 任意	チェックアウトは レッスン終了後 60分まで	スタジオへの入室は レッスン開始 15分前から

【予約受付開始日時】　2月25日（日）22時～

	MONDAY 定員15名	TUESDAY 定員15名	WEDNESDAY 定員15名	FRIDAY 定員15名	SATURDAY 定員15名	SUNDAY 定員15名
	10：00　DOOR OPEN					
10:00						
10:30	10:30～11:30 bion YOGA リラックス MIYAKO	10:30～11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30～11:30 bion お腹痩せYOGA Ishtal	10:30～11:30 bion 気分爽快 リフレッシュYOGA CHIE	10:30～11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30～11:30 bion YOGA リンパ
11:00						
11:30						
12:00	12:00～13:00 bion YOGA 美腸 FUMI	12:00～13:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI	12:00～13:00 bion YOGA リンパ MICHIKO	12:00～13:00 bion YOGAエナジー MISAKI	12:00～13:00 bion 本気deダイエット CHIE	12:00～13:00 bion YOGA Weekly　Change
12:30						
13:00						
13:30	13:30～14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13：30～14：30 富士の溶岩deごろん	13:30～14:30 bion肩こり首こり スッキリYOGA WAKAKO	13:30～14:30 bion YOGA 美脚＆美尻 KEIKO	13:30～14:30 bion YOGA リラックス	13:30～14:30 bion お腹痩せYOGA ETSUKO
14:00						
14:30						
15:00	15：00～16：00 富士の溶岩deごろん	15:00～16:00 bion YOGA リンパ SAORI	15：00～16：00 富士の溶岩deごろん	15:00～16:00 bion 滝汗YOGA CHIE	15:00～16:00 Weekly Change レッスン	15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整
15:30						
16:00						
16:30					16:30～17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	16：30～17：30 富士の溶岩deごろん
17:00	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん	17：00～18：00 富士の溶岩deごろん		
17:30						
18:00					18：00～19：00 富士の溶岩deごろん	
18:30						
19:00	19:00～20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00～20:00 bion ストレッチ ＆リセット KAHO	19:00～20:00 bion YOGA 美腸 YURI	19:00～20:00 bion PILATES 美脚 TAKAYO		
19:30						
20:00						
20:30	20：20～21：20 富士の溶岩deごろん	20:20～21:20 bion お腹痩せYOGA KEIKO	20:20～21:20 bion YOGA リンパ YURI	20:20～21:20 bion YOGA リラックス KAHO		
21:00						
21:30						
	23：00　DOOR CLOSE					

富士の溶岩deごろん
※料金：1,000円（税込）

ごろんと寝るだけ。
マイナスイオンと遠赤外線効果で
身体を内側から温めることができ、
寝転んでいるだけでたくさん汗を
かくことができます。

土曜　Weekly Changeレッスン

	2日	9日	16日	23日	30日
13：30～14：30	YOGAリラックス				
	CHIAKI	MIYAKO	Chihiro	CHIAKI	MIYAKO
15：00～16：00	お腹痩せYOGA	肩こり首こり スッキリYOGA	お腹痩せYOGA	お腹痩せYOGA	肩こり首こり スッキリYOGA
	CHIAKI	MIYAKO	Chihiro	CHIAKI	MIYAKO

日曜　Weekly Changeレッスン

	3日	10日	17日	24日	31日
10：30～11：30	リンパ				
	CHIE	YURI	CHIE	YURI	YUKARI
12：00～13：00	美腸	ヴィンヤサヨガフロー	美腸	ヴィンヤサヨガフロー	美腸
	CHIE	YURI	CHIE	YURI	YUKARI
15：00～16：00	骨盤調整				
	YUKARI	SAORI	Chihiro	SAORI	WAKAKO

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

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。 全身リラックスにも最適です。

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 肩こり首こり スッキリYOGA	★	溶岩で身体を温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かし、上半身のだるさの解消を目指します。 ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
bion 気分爽快 リフレッシュYOGA	★	呼吸で身体のなかを洗いながしながら、自律神経のバランスを整えます。 身体を軽く、心をオープンにして、ヨガで幸せな時間を過ごしましょう。
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。
bion YOGA ヴィンヤサヨガフロー	★★	呼吸とともにダイナミックに動くヨガです。息を吸いながら一つの動き、吐きながら次の動き、というように呼吸にあわせて全身を動かせていきます。力強くしなやかな身体を手に入れましょう。
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 エナジー	★★	立位のアーサナ(ポーズ)を行うことで、力強くしなやかな体を手に入れます。 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。
bion滝汗YOGA	★★★	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メリハリBODY を作るレッスンです。

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
bion PILATES 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。
bion PILATES 美脚	★★	溶岩パワーを感じながら体幹を鍛え、引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」つくりを目的としたボディメイククラスです。

ACTIVE

bion 本気 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行い、楽しく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。
富士の溶岩deごろん	ごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができ、寝転んでいるだけで大量の汗をかくことができます。気楽に温まりましょう♪	

◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。入場は15分前からとなります。
◆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以上のお水等（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、フェイルタオル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20時までにチェックアウトをお願いします。
◆スタジオへは、お水等（500ML以上）をお持ちください。ミネラルなどが入っているお飲物がオススメ。
　※当スタジオは、体を芯から温めるホットスタジオですので、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
　※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。