


ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2019年4月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。〈TEL：03-6300-4051〉
- 第1・3金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。
- 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・HPで告知させていただきます。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
				第2・4週		第1・3週	第2・4週
			7:00 DOOR OPEN				
			7:30~8:30 bion YOGA リラックス Shuri				
	8:30 DOOR OPEN				8:30 DOOR OPEN		
			NEW				
9:00~10:00 bion YOGA リラックス MAKIF	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック MIZUHO	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	9:00~10:00 bion YOGA 美脚&美尻 Shuri	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック NANAE	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット YUMI.T	9:00~10:00 bion YOGA リラックス MIZUHO	
10:30~11:30 bion YOGA 美腸 NOZOMI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIZUHO	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス SATSUMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 NANAE	10:30~11:30 bion PILATES 美脚 YUMI.T	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MIZUHO	
NEW	NEW	NEW	NEW				
12:00~13:00 bion PILATES ベーシック NOZOMI	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 NANAE	12:00~13:00 bion YOGA リラックス yuka	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック SATSUMI	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 Shuri	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック RIE	12:00~13:00 bion YOGA リンパ TAMAMI	
13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 Juka	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット ERIKO	13:30~14:30 bion de ダイエット MAKI	13:30~14:30 bion de SLIM BEAT YUKI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス SHIZUKA	13:30~14:30 bion YOGA シェイプ RIE	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック TAMAMI	
NEW	NEW		NEW				
15:00~16:00 bion YOGA ベーシック yuka	15:00~16:00 bion YOGA リンパ MAKIF	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARIO	15:00~16:00 bion ボールde エクササイズ SAKI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス SATSUMI	15:00~16:00 bion de ダイエット MICHIKO	
					16:30~17:30 bion YOGA 美腸 HARUNA	16:30~17:30 bion YOGA 美背中 Sachie	16:30~17:30 bion YOGA 美脚&美尻 RIE
館内清掃の為、17:00 DOOR CLOSE							
17:50 DOOR OPEN ※タワのレッスンにご参加の方は扉オープンまでお待ちください。							
					18:00~19:00 bion ストレッチ &ビューティ HARUNA	18:00~19:00 bion YOGA リラックス SAE	18:00~19:00 bion YOGA リラックス RIE
18:30~19:30 bion ボールde エクササイズ ERIKO	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 RIE	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック Sachie	18:30~19:30 bion PILATES 美脚 SAKI	18:30~19:30 bion YOGA 美腸 Sachie			
19:50~20:50 bion YOGA リンパ NANAE	19:50~20:50 bion de ダイエット RIE	19:50~20:50 bion YOGA 美脚&美尻 SHIZUKA	19:50~20:50 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO	19:50~20:50 bion YOGA ベーシック RISA	20:00 DOOR CLOSE		
	21:10~22:10 bion YOGA リラックス ANNA	21:10~22:10 bion ストレッチ &リセット SHIZUKA	21:10~22:10 bion YOGA 美腸 YUSAKO				
21:40 DOOR CLOSE				21:40 DOOR CLOSE			
		23:00 DOOR CLOSE					

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。ご体験の方のご参加はご遠慮下さい。



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。
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ため、アプローチがより深くなります。

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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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）を取り入れます。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。
bion YOGAシェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。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。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
〔原宿・東京オペラシティ限定〕 bion de SLIM BEAT	★★	前半に呼吸法やヨガのポーズを行い全身の巡りを整えます。後半は「有酸素運動+体幹トレーニング」をサーキット形式で行うことで、代謝アップや引き締め効果が期待できます。

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。楽しくアクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
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。ピラティスの動きを取り入れ、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て理想のBODYへ導きます。
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、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。

- ◆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。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、50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（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。