

# ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2025年 1月



ご予約はこちら

- ・全レッスン完全予約制です。ご予約は予約サイトまたはお電話にてお願いいたします。
- ・2週間先までのレッスン予約が可能です。定員に達した場合はキャンセル待ち登録も可能です。
- ・レッスン内容・担当者の変更は予約サイト・店内掲示でお知らせします。
- ・金曜日は定休日となります。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。予約サイト、館内掲示、HPにてお知らせします。
- ・記載の金額はお支払い総額となります。

## ご利用にあたって

- スタジオへはレッスン開始15分前～入室可。レッスン終了時間～10分後まで滞在可です。  
※レッスン間はスタッフがメンテナンスの為に立ち入ります。
- レッスン終了時間45分以内(最終レッスンは30分以内)にチェックアウトをお願いします。
- 体調不良以外のレッスンの途中入室・退室はご遠慮ください。

	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	土 Saturday	日 Sunday
	<b>Information</b> ★Variation classの詳細は、別紙または予約サイトにてご確認ください。 ★【年末年始休業】2024年12月30日(月)～2025年1月3日(金) ★1/13(月)は祝日営業になります。				7:15 OPEN	
			8:45 OPEN		7:30～8:30 YOGA リラックス IKUKO	
9:00		<b>NEW</b> 期間限定				
:30	9:00～10:00 お腹痩せ YOGA hinano	9:00～10:00 インナークレンズ ヨガ MIZUHO	9:00～10:00 bionストレッチ &リセット AKIKO	9:00～10:00 PILATES ベーシック SATSUMI	9:00～10:00 YOGA フロー IKUKO	9:00～10:00 YOGA ベーシック NANAE
10:00						
:30						
11:00				10:30～11:30 YOGA リラックス SATSUMI	10:45～11:45 YOGA リンパ NANAE	10:30～11:30 bion de ダイエット CHIKAKO
:30	10:45～11:45 bionストレッチ &リセット YUZU	10:45～11:45 YOGA 骨盤調整 NANAE	10:45～11:45 YOGA リンパ Satomi			
12:00				期間限定		
:30	<b>NEW</b>	期間限定	<b>NEW</b> 1月～3月限定	12:00～13:00 肩こり首こり スッキリヨガ Machiko	12:30～13:30 Variation class ※詳細は別紙を ご確認ください	12:00～13:00 YOGA リンパ hinano
13:00	12:30～13:30 YOGA ベーシック YUZU	12:30～13:30 代謝アップ ヨガ YUMIKO	12:30～13:30 美メイク& リラックスYOGA HATSUMI			
:30				期間限定		
14:00	<b>NEW</b>	期間限定		13:30～14:30 滝汗de メリハリBODY MADOKA		13:30～14:30 YOGA 美脚&美尻 RIE
:30	14:15～15:15 PILATES 姿勢 Nozomi	14:15～15:15 ボールde PILATES TOMOKO	14:15～15:15 Variation class MAKI		14:15～15:15 YOGA 美背中 Sachie	
15:00						
:30	パーソナルレッスン受付中！(30分～) 詳しくはフロントまでお問い合わせください。				15:00～16:00 YOGA リラックス MARIO	15:00～16:00 YOGA ベーシック RIE
16:00					<b>NEW</b> 1月～3月限定	
:30	♪溶岩フリー特別チケット 2,200円/1回 マンスリーの方は無料でご利用いただけます。 予約サイトのチケット購入から0円のチケットをお選びください。				16:00～17:00 美メイク& リラックスYOGA Mio	16:30～17:30 ストレッチ &リセット hinano
17:00						
:30						
18:00	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30 CLOSE	
:30	スタジオメンテナンス	スタジオメンテナンス	スタジオメンテナンス	スタジオメンテナンス		18:00 CLOSE
19:00		<b>NEW</b>				
:30	19:00～20:00 YOGA 美脚&美尻 CHIKAKO	19:00～20:00 ストレッチ &リセット SHIZUHO	19:00～20:00 PILATES 姿勢 SHIZUKA	19:00～20:00 PILATES ベーシック Mio		
20:00						
:30	<b>NEW</b>	<b>NEW</b>	<b>NEW</b> 1月～3月限定			
21:00	20:30～21:30 YOGA リラックス CHIKAKO	20:30～21:30 YOGA 美背中 SHIZUHO	20:30～21:30 美メイク& リラックスYOGA SHIZUKA	20:30～21:30 YOGA リンパ Mio		
:30						
	22:00 CLOSE					

青枠のクラスは他に比べて、運動量の多いクラスです。慣れていない方のご参加は、お気を付けてください。

**NEW** 今月から内容または担当者または時間が変更になったクラスです。

〔営業時間〕

月～木 8:45～22:00  
 土 7:15～17:30  
 日 8:45～18:00  
 祝 8:45～16:30

〔HP〕

# Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩や天然鉱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ます。中にいるだけで体温が上がり、肌がしっとりしますが、運動することでさらにたくさん汗をかくことができます。

- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタル有) 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
- ◆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。
- 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。
- 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。  
身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  
電子機器・美容ローラー等  
※化粧を落としてからのご利用をお願いいたします。

## 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。全身の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。
bion YOGAリンパ	★	セルフリンパマッサージを行い、身体を芯まで温めながらほぐしていきます。巡りの良い美しい身体を目指します。
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	★★	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。
bion YOGA美腸	★★	溶岩で身体を温めながら、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 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フロー	★★★	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。

## PILATES

体幹を意識し、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、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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bion PILATES姿勢	★★	溶岩パワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、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。

## ACTIVE

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、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。

## 【期間限定】

レッスン名	強度	内容
🔥 代謝アップヨガ	★	冬場に滞りやすい肩甲骨・股関節まわりを動かします。後半は座位、仰向けでインナーマッスルを使い代謝を上げていきます。リラクセスのクラスだけじゃ物足りない方にオススメです。
🔥 インナークレンズヨガ	★★	筋肉量が少ないと体が冷えやすくむくみや毒素が溜まりやすくなります。深い呼吸と共にポーズを行うことで脂肪燃焼や肌のターンオーバーを促していき、溜まっていた毒素が流れやすい身体へ整えていきましょう。
ボールdePILATES	★★	ソフトギムニクボールを使用し、負荷をかけたリバランスを取ったりして、より体幹部にアプローチしていきます。全身の引き締めにも効果的です！
肩こり首こりスッキリヨガ	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみ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。
滝汗deメリハリBODY	★★★	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。

## 【1月~3月限定】

レッスン名	強度	内容
美メイク&リラクセスYOGA	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はリラクセス多め。ココロとカラダを整えましょう。