

ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2025年3月

- ・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。



ご予約はこちら

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立ち入りませす。
- 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
	Information				7:15 OPEN	
	★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。				7:30~8:30 YOGA リラククス IKUKO	7:30
	★3/20(木)は祝日営業になります。					
9:00	期間限定		8:45 OPEN			8:45OPEN
: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 ストレッチ &リセット ヨガ AKIKO	9:00~10:00 PILATES ベーシック SATSUMI	9:00~10:00 YOGA フロー IKUKO	9:00 YOGA ベーシック NANAE
10:00						
:30						NEW
11:00	10:45~11:45 bionストレッチ &リセット YUZU	10:45~11:45 YOGA リラククス NANAE	10:45~11:45 YOGA リンパ Satomi	10:30~11:30 YOGA リラククス SATSUMI	10:45~11:45 YOGA リンパ NANAE	10:30~11:30 bion de ダイエット Miku
:30						NEW
12:00		期間限定	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 ストレッチ &リセット hinano
:30	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& リラククスYOGA HATSUMI			
13:00				期間限定		NEW
:30				13:30~14:30 滝汗de メリハリBODY MADOKA		13:30~14:30 YOGA 美脚&美尻 hinano
14:00	14:15~15:15 PILATES 姿勢 Nozomi	NEW	NEW		14:15~15:15 YOGA 美背中 Sachie	
:30		14:15~15:15 variation class ※詳細は別紙を ご確認ください	14:15~15:15 bion de ダイエット MAKI			NEW
15:00	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 リラククス MARIO	15:00~16:00 YOGA ベーシック KANZAKI
: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。					NEW
16:00					16:00~17:00 美メイク& リラククスYOGA Mio	16:30~17:30 YOGA リンパ KANZAKI
:30						
17:00	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	
18:00						
:30	19:00~20:00 variation class ※詳細は別紙を ご確認ください	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		
19:00						
:30			1月~3月限定			
20:00	20:30~21:30 variation class ※詳細は別紙を ご確認ください	20:30~21:30 YOGA 美背中 SHIZUHO	20:30~21:30 美メイク& リラククスYOGA SHIZUKA	20:30~21:30 YOGA リンパ Mio		
:30						
21:00						
: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
※お化粧品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同時に、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。
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同時に、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、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
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	★	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同時に、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 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、身体の奥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。リラククスのクラスだけじゃ物足りない方にオススメです。
🔥インナークレンスヨガ	★★	筋肉量が少なく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く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&リラククス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。後半はリラククス多め。ココロとカラダを整えましょう。