

ホットヨガスタジオ美温 大崎 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 : 03-5719-2665〉
- ・毎週月曜日は定休日でございます。
- ・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致します。
- ・祝日はレッスンスケジュールの変更がございます。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00	7:00 DOOR OPEN					
8:00	美温パーソナル	美温パーソナル	美温パーソナル	美温パーソナル		
9:00	NEW 9:00~10:00 bion YOGA ベーシック Shuily	9:00~10:00 bion ストレッチ &ビューティ Mutsumi	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット MIYUKI		8:30 DOOR OPEN	9:00~10:00 bion YOGA エナジー YUKIKO
10:00			定員10名			
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Yukari	10:30~11:30 bion de ダイエット Rico	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 yacchi	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック RIE	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YUKIKO
12:00	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック TAMAE	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ARENA	美温パーソナル	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 yacchi	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ RIE	NEW 12:00~13:00 bion de ダイエット ARENA
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 TAMAE	13:30~14:30 bion YOGA シェイプ ARENA	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 NORIKO	14:00~15:00 bion PILATES ベーシック MIDORI	NEW 13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 YUKIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 ARENA
15:00	NEW 15:00~16:00 bion PILATES 姿勢 Rico	15:00~16:00 bion YOGA リンパ yacchi	15:00~16:00 bion de ダイエット さやか		15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUKIKO	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 MACHIKO
17:00	美温パーソナル	美温パーソナル	美温パーソナル	美温パーソナル	16:30~17:30 bion YOGA シェイプ hiromi	16:30~17:30 bion PILATES 美脚 Rico
18:30	18:30~19:30 bion de ダイエット ARENA	18:30~19:30 bion YOGA リラックス hiromi	18:30~19:30 bion ストレッチ &ビューティ MIDORI	18:30~19:30 bion YOGA 美腸 MIREI	18:00~19:00 bion YOGA リラックス hiromi	18:00~19:00 bion ストレッチ & ビューティ Rico
20:00	20:00~21:00 bion YOGA リラックス ARENA	20:00~21:00 bion YOGA 骨盤調整 MAKOTO	NEW 20:00~21:00 bion YOGA リンパ YUKIKO	20:00~21:00 bion PILATES 姿勢 MIDORI	美温パーソナル	20:00 DOOR CLOSE
21:00	NEW 21:20~22:20 bion YOGA リンパ ERI	21:20~22:20 bion YOGA 美腸 MAKOTO	21:20~22:20 bion YOGA リラックス YUKIKO	21:20~22:20 bion ストレッチ &リセット MIDORI		
23:00			定員10名			
	23:00 DOOR CLOSE					

美温パーソナル


30分 ¥3,900(税別)

45分 ¥5,850(税別)

60分 ¥7,800(税別)

事前予約が必要です。ご希望の方はスタッフまでお尋ねください。

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。

 専科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ので、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。YOGAが初めて、美温が初めての方にもおすすめなクラスです。
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。
bion YOGA エナジー	★★	立位のポーズを多く入れることで、力強く、しなやかな身体を手に入れます。
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図的に使うことで、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	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意図的に使うことで、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。
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。

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。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 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、女性の気になるところ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。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
※スタジオへのご入室はレッスン開始15分前から開始いたします ※レッスン開始時間を過ぎてのご入場はできません。
- ◆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23:00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。