

ホットヨガスタジオ美温 大崎

★★2024年5月 LESSON SCHEDULE★★

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- ・毎週月曜日は定休日でございます。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約サイト・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の変更がございます。別途館内掲示・HPで告知いたします。
- ・当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

<キャンセル規定>
レッスン開始30分前までに予約サイトよりキャンセル登録をお願いいたします。
 キャンセル期限までに予約サイトより正常にキャンセル登録が行われなかった場合および無断キャンセルの場合はレッスン消化扱いとなります。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
7:00	7:00 DOOR OPEN					7:45 DOOR OPEN	7:00
7:30	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	8:00~9:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	8:45 DOOR OPEN	8:00
9:00	9:00~10:00 bion YOGA 美背中 ERI	9:00~10:00 富士の 溶岩deごろん	9:00~10:00 bion YOGA リラックス MIYUKI	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット MIYUKI		9:00~10:00 bion YOGA 美腸 ERI	9:00
10:30	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ YUKIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット yuka	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック Kiyo	10:00~11:00 bion PILATES ベーシック RIE	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	10:00
12:00	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック yuka	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック Kiyo	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Kiyo	11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	12:00
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 ERI		13:30~14:30 富士の 溶岩deごろん		12:40~13:40 bion YOGA 骨盤調整 emi		13:00
14:30		14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット AKIKO			14:00~15:00 bion YOGA ベーシック emi		14:00
15:30	15:30~16:30 bion YOGA フロー Kiyo		15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ AKIKO	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	15:30-16:30 DIET YOGA hiromi	15:00~16:00 bion YOGA エナジー Sonoka	15:00
16:30		16:00~17:00 美温パーソナル AKIKO	16:30~17:30 美温パーソナル Mutsumi			16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	16:00
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
18:20			18:20~19:20 bion de ダイエット yuka		期間限定レッスン	18:00~19:00 富士の 溶岩deごろん	18:00
18:40	18:40~19:40 bion ストレッチ &リセット emi	18:40~19:40 bion YOGA 骨盤調整 hiromi		18:40-19:40 bion YOGA 美腸 Sachie	18:30~19:30 快眠YOGA リラックス YUKIKO		19:00
20:00	20:00~21:00 moon YOGA emi	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック hiromi	19:40~20:40 bion YOGA 美腸 yuka	20:00~21:00 bion YOGA リラックス Sachie	20:00~21:00 富士の 溶岩deごろん	20:00 CLOSE	20:00
21:00			期間限定レッスン				21:00
21:00			21:00~22:00 快眠YOGA リラックス yuka				21:00
22:00					22:00 CLOSE		22:00
23:00	23:00 CLOSE						23:00

NEW
 今月から内容や担当者が変更のクラス

富士の溶岩deごろん
 寝転んでいるだけで汗たっぷり！
 マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温められます。
1,100円(税込)

★美温パーソナル★

お客様のお悩みや目的に合わせて溶岩スタジオ貸切で個別レッスンをいたします。
60分 8,580円(税込)

「【大崎】美温パーソナルレッスン60分」チケットをご購入のうえレッスン予約サイトよりご予約ください。

**AKIKOインストラクター
 美温パーソナル初回特別価格！**

AKIKOインストラクターのパーソナルを初めてご受講される方は初回60分5,500円(税込)で受講いただけます。
【大崎】AKIKOトレーナーパーソナル初回特別価格のチケットをご購入のうえご予約ください。

お友達紹介システム
 一緒に楽しもう！

温友

ご家族・お友達は、**初回無料体験レッスン**

ご紹介者は、**レッスンチケット1枚プレゼント！**

さらに！
 体験当日のチケット購入で
チケット20%OFFクーポン

※ご体験は美温が初めての方に限りです。
 ※事前にレッスンのご予約をお願いいたします。
 ※レッス当日、受付時に「温友●●さんの紹介で」とお伝えください。

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。

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。
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ともに、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すすめのクラスです。
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フロー	★★★	流れるように繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。
bion YOGAエナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。
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。
Moon YOGA	★★	月のリズムを感じながら骨盤周辺めぐり改善、骨盤底筋を整え女性特有のトラブルを改善していくアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。ホルモンバランスを整え、心と体に調和をもたらします。
DIET YOGA	★★★	身体の歪みにアプローチし気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引き締めたいという方におすすめのレッスンです。

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。

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と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、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。

5月イベントレッスン ～期間限定レッスン～

レッスン名	強度	内容
快眠YOGAリラクセス	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸とともに凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。頭まわりのマッサージによりすっきりリフトアップ効果も！

- ◆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10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。
- ◆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 ⑤メイク道具等
- ◆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。

- 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。
- 次のも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