

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## ★★2024年11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 bion ストレッチ &ビューティ Haruka	9:00~10:00 bion YOGA リラククス 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 YUKIKO		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 リラククス YUKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ REIKA	14:00
15:00	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん		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		15:00~16:00 bion YOGA リラククス YUKIKO	15:00
16:00		16:00~17:00 美温パーソナル AKIKO			15:30-16:30 DIET YOGA hiromi		16:00
17:00	17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん		16:30~17:30 美温パーソナル Mutsumi	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	16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	17:00
18:40	18:40~19:40 bion ストレッチ &ビューティ kiyo	18:40~19:40 bion YOGA 骨盤調整 hiromi	18:20~19:20 bion de ダイエット yuka	18:40-19:40 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ EMI	18:00~19:00 富士の 溶岩deごろん	18:00
20:00	20:00~21:00 bion YOGA フロー kiyo	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 ベーシック SHIZUKA	20:00~21:00 富士の 溶岩deごろん	20:00 CLOSE	20:00
21:00			21:00~22:00 bion YOGA リラククス yuka				21:00
22:00					22:00 CLOSE		22:00
23:00	23:00 CLOSE						23:00

**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。

**NEW**  
 今月から内容や担当者が変更のクラス

お友達紹介システム  
 一緒に楽しもう

**温友**

ご紹介者様には、  
**ギフト券2,000円分**

ご入会者様は、  
 マンスリー会員にご入会の場合  
**入会事務手数料 0円**  
**初月分会費 0円**

※事前にレッスンのご予約をお願いいたします。  
 ※レッスン当日、受付に「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、ストレッチポ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。
DIET YOGA	★★★	身体の歪みにアプローチ+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、引締めたいという方におすすめのレッスンです。

## PILATES

身体のある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、身体の内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、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