

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2025年4月29(火)祝日 LESSON SCHEDULE

4/29(Tue.)	
9:00	9:30 DOOR OPEN
9:30	
10:00	10:00~11:00 bion YOGAベーシック ERI
10:30	
11:00	11:30~12:30 bion YOGA美腸 ERI
11:30	
12:00	13:00~14:00 bion YOGA骨盤調整 hiromi
12:30	
13:00	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん
13:30	
14:00	16:00~17:00 bion ストレッチ&ビューティ kiyo
14:30	
15:00	17:30~18:30 bion お腹痩せYOGA kiyo
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	20:00 DOOR CLOSE

### Lesson Information

#### bion YOGAベーシック

強度：★

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美腸

強度：★★

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骨盤調整

強度：★

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 ストレッチ&ビューティ

強度：★

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 お腹痩せYOGA

強度：★★

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。

