

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2026年2月11(水)特別 LESSON SCHEDULE

2/11(Wed.)	
9:00	9:30 DOOR OPEN
:30	
10:00	10:00~11:00 bion YOGA美腸 EMI
:30	
11:00	
:30	
12:00	11:30~12:30 bion ストレッチ&リセット yuka
:30	
13:00	13:00~14:00 bion YOGAベーシック yuka
:30	
14:00	
:30	
15:00	14:30~15:30 bion YOGAリラックス 田代
:30	
16:00	16:00~17:00 bion YOGA骨盤調整 hiromi
:30	
17:00	
:30	
18:00	17:30~18:30 bion YOGAベーシック hiromi
:30	
19:00	20:00 DOOR CLOSE

### Lesson Information

#### 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 ストレッチ&リセット

強度：★

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。全身リラックスにも最適です。

#### 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リラックス

強度：★

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、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

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。

