

ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2017年12月

- ・レッスンは完全予約制となります。WEBかお電話にて事前にご予約をお願いいたします。(077-548-3033)
- ・レッスン内容、担当の変更はWEBや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。
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。
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
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionYOGA デトックス MIYAKO	10:30~11:30 bionYOGA リラックス NAOKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック CHIKAKO	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック YUKO.M	10:30~11:30 bionYOGA リンパ NORIKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック MARI
12:00	12:00~13:00 bionYOGA 骨盤調整 AKANE	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック YUKO.K	12:00~13:00 bionYOGA リラックス NAOKO	12:00~13:00 bionYOGA リラックス YUKO.M	12:00~13:00 bionストレッチ &ビューティ NORIKO	12:00~13:00 bionYOGA 骨盤調整 MARI
13:30	13:30~14:30 bionYOGA リラックス YUKO.K 男女可	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック AKANE	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット MICHIE	13:30~14:30 bionYOGA リンパ NAOMI	13:30~14:30 bionYOGA デトックス NAOMI	13:30~14:30 bionYOGA リラックス 担当者は別枠記載
15:00	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用 男女可	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用 男女可	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック YUKO.M	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット 担当者は別枠記載
16:00					溶岩浴へのご参加は通常レッスン同様にご予約が必要です。 チケット1回分でご利用いただけます。	
17:00					16:30~17:30 bionYOGA リンパ MICHIRU	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック NAOKO 男女可
18:00					23日(祝)はお休みです	
18:30	18:15~19:15 bionストレッチ &リセット ASAKO	18:15~19:15 bionストレッチ &ビューティ SHINA	18:15~19:15 bionYOGA リラックス MICHIRU	18:15~19:15 bionPILATES ベーシック YUKO.S	18:15~19:15 bionYOGA リラックス NAOMI 男女可	
19:00					23日(祝)はお休みです	
19:30	19:45~20:45 bionストレッチ &ビューティ ASAKO	19:45~20:45 bionYOGA リラックス RIE	19:45~20:45 bionYOGA リンパ YUKO.K	19:45~20:45 bionYOGA デトックス MIYAKO	19:45~20:45 bionYOGA ベーシック MASUMI	12月(日)担当者 13:30~14:30 15:00~16:00 3日 高橋 10日 立川 17日 木本 24日 立川
21:00	21:15~22:15 bionYOGA リラックス MIEKO	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック AKANE	21:15~22:15 bionYOGA ベーシック YUKO.K 男女可	21:15~22:15 bionYOGA リンパ MIEKO		
22:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。 </div>					
23:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 黒枠のクラスは男性も参加可能なクラスです。 </div>					

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。全身リラックスにも最適です。
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
bionYOGA 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、美温が初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

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
bionPILATES 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。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆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クレンジング・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、レッスン終了後、45分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、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、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。