

# ホットヨガスタジオ美温 大津一里山 LESSON SCHEDULE 2018年1月

- レッソ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)
- レッソン内容、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	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bionYOGA デトックス 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 <small>男女可</small>	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	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bionストレッチ &リセット 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 <small>男女可</small>	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用	15:00~16:00 溶岩浴 フリー利用 <small>男女可</small>	15:00~16:00 bionPILATES ベーシック YUKO.M	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bionYOGA デトックス 担当者は別枠記載
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。						
16:30					16:30~17:30 bionYOGA リンパ MICHIRU	16:30~17:30 bionYOGA ベーシック NAOKO <small>男女可</small>
↓ 2018年1月よりスタート時間を変更しました。 ↓						
18:25	18:25~19:25 bionストレッチ &リセット ASAKO	18:25~19:25 bionストレッチ &ビューティ SHINA	18:25~19:25 bionYOGA リラックス MICHIRU	18:25~19:25 bionPILATES ベーシック YUKO.S	18:15~19:15 bionYOGA リラックス NAOMI <small>男女可</small>	
19:45	<b>NEW</b> 19:45~20:45 bion de ダイエット 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	<b>NEW</b> 19:45~20:45 bionYOGA デトックス MASUMI	1月(日)担当者 13:30~14:30 15:00~16:00  7日 NATSUOKO 14日 MASUMI 21日 NATSUOKO 28日 MASUMI
1月~3月限定開催						
21:15	21:15~22:15 bionYOGA リラックス MIEKO	21:15~22:15 bionPILATES ベーシック AKANE	<b>NEW</b> 21:15~22:15 bionYOGA デトックス YUKO.K <small>男女可</small>	21:15~22:15 bionYOGA リンパ MIEKO	<b>NEW</b> 今月から内容または担当者が 変更になったクラスです。	
						黒枠のクラスは男性も参加 可能なクラスです。

# 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、高性能スタジオです。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、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA 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。
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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

## SPECIAL LESSON

1~3月期間限定特別レッスン bion de ダイエットvol.2	★~★★★	『筋肉トレーニング→有酸素エクササイズ→ストレッチ』を繰り返しを行い、効果的に全身をシェイプアップするレッスンです。気になるお腹や脚や背中などを引き締めましょう！美温のスタジオで体温アップしながらのトレーニングだからこそいろいろな効果が期待できます。
--------------------------------------	-------	---

- ◆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バスタジオですので、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  
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。