

美温 大津一里山 GWスペシャルレッスン

	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金)	5月4日 (土)
	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MIYAKO	10:30~11:30 bion de ダイエットvol.1 ASAKO	10:30~11:30 アンチエイジングYOGA CHIKAKO	10:30~11:30 マインドフルネスYOGA MICHIRU	10:30~11:30 クビレYOGA NORIKO
11:30					
12:00	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック AKANE	12:00~13:00 脚スッキリYOGA YUKO.K	12:00~13:00 コンディショニング&コアトレーニング MICHIE	12:00~13:00 疲労回復YOGA MICHIRU	12:00~13:00 リフレッシュYOGA MICHIRU
13:00					
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUKO.K 男女可		13:30~14:30 脂肪燃焼エアロ MICHIE	13:30~14:30 bion de ダイエット NAOMI	13:30~14:30 ダイエットフロー-YOGA NAOMI
14:00					
15:00	15:00~16:00 bion deおなか痩せ YUKO.K	15:00~16:00 ポールdeストレッチ&エクササイズ HIROMI 男女可	15:00~16:00 bion溶岩 フリータイム	5月3日(金)のみ男女可と致します 開始時間変更 15:30~16:30 姿勢改善YOGA RISA 男女可	15:00~16:00 ボディケアPILATES YUKO.M
16:00					
16:30	16:30~17:30 bion de ダイエットvol.2 ASAKO	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム 男女可	16:30~17:30 bion溶岩 フリータイム 男女可	開始時間変更 16:50~17:50 bion de ダイエットvol.2 ASAKO	16:30~17:30 体幹強化パワーUP MICHIRU 男性限定
17:00					
18:00	↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑				
18:30	GW期間中、美温会員様に限り1回540円(税込) フリー利用可能な溶岩浴をご利用いただけます。 ※既にお持ちの溶岩浴チケットも可。事前にご予約が必要です。				
19:00					

GW限定 スペシャルレッスン

レッスン名	強度	内容
脚スッキリYOGA	★	ゴールデンウィークの疲れが出てくる脚のリンパを流しむくみをスッキリしましょう。
ポールde ストレッチ&エクササイズ 男女可	★	ストレッチポールを使って肩・肩甲骨周りをほぐして、エクササイズを加えながら身体を整えましょう。
アンチエイジングYOGA	★	姿勢を意識しながら引き締め、見た目年齢を若く保ちましょう。
コンディショニング & コアトレーニング	★	身体を整えて体幹を中心にエクササイズしましょう。
脂肪燃焼エアロ	★★	イスを使いながら、裸足で出来るゆったりとしたリズムの中で脂肪燃焼効果を狙えるエアロです。
マインドフルネスYOGA	★★	太陽礼拝を中心にアクティブに動きます。汗をかきたい方にオススメレッスンです。
疲労回復YOGA	★	寝姿勢を基本にゆっくり身体を休めて頂けるレッスンです。
姿勢改善YOGA	★	日頃の姿勢を改善し、身体を整え歪みを改善しましょう。
クビレYOGA	★	クビレを意識しながらメリハリのあるしなやかな身体を目指しましょう。
リフレッシュYOGA	★	お休みの疲れを取り、週明けからのスイッチをONして身体の切替を・・・身体をすっきりリフレッシュしましょう。
ダイエットフローYOGA	★★	美腸を基本とした腸をねじるポーズ+ダイエット効果を加えた汗をたっぷり流したい方にオススメなレッスンです。
ボディケアPILATES	★★	ゆったりした動きの中で身体の内側・特に腹筋を動かし身体を整えていきましょう。
体幹強化パワーUP 男性限定	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。