

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE

2017年5月

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。体験料1,000円(消費税別)

※初めてご利用の方、お一人様1回限り

美温 六本松

検索

|       | MONDAY                                      | TUESDAY                                     | WEDNESDAY                                    | FRIDAY                                     | SATURDAY                                      | SUNDAY                                     |
|-------|---|---|--|--|---|--|
| 10:00 |   |   |  |  |   |  |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MIKI     | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KEIKO  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MIYUKI   | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>MA-KO | 10:30~11:30<br>bionPILATES<br>ベーシック<br>JUNJUN | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>TOMI  |
| 11:00 |   |   |  |  |   |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>MIKI   | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>TOMOKO  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>AKINO   | 12:00~13:00<br>bionストレッチ<br>&リセット<br>YUKI  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>リンパ               | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMI  |
| 13:00 |   |   |  |  |   |  |
| 13:30 | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>Hinata | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>SATOMI | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>JUNKO   | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YU-KI   | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIYUKI   | 13:30~14:30<br>bion PILATES<br>美脚<br>kana  |
| 14:00 |   |   |  |  |   |  |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>Hinata  | 15:00~16:00<br>bionストレッチ<br>&リセット<br>SATOMI | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>MIKU    | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>AYAKO | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リンパ               | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>デトックス<br>YU-KI |
| 16:00 |   |   |  |  |   |  |
| 16:30 |   |   |  |  |   | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YU-KI   |
| 17:00 |   |   |  |  | 16:45~17:45<br>bion YOGA<br>デトックス<br>MIKI     |  |
| 18:00 |   |   |  |  |   |  |
| 18:30 | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>デトックス<br>MIYUKI | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MAKO    | 18:30~19:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>kana | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KEIKO | 18:15~19:15<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIKI     |  |
| 19:00 |   |   |  |  |   |  |
| 19:30 |   |   |  |  |   |  |
| 19:50 | 19:50~20:50<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MINA   | 19:50~20:50<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>MAKO | 19:50~20:50<br>bion YOGA<br>デトックス<br>TOMI    | 19:50~20:50<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YU-KI   |   |  |
| 20:00 |   |   |  |  |   |  |
| 21:00 |   |   |  |  |   |  |
| 21:10 | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>リンパ<br>MINA     | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>デトックス<br>YUKI   | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMI    | 21:10~22:10<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>AI     |   |  |
| 22:00 |   |   |  |  |   |  |
| 23:00 |   |   |  |  |   |  |

◆マグマススタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかき内容です。

◆    青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

◆5月3日(水)・5日(金)は祝日のため18:30以降のレッスンは開催いたしません。

◆土曜 12:00~13:00/15:00~16:00は担当IRが変動します。予約システム、またはTELにてご確認ください。





# Lesson Information

マグマスパスタジオは、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。

## ストレッチ

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。                |
| bionストレッチ &骨盤    | ★★ | 簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。 |

## ヨガ

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、マグマスパ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。 |

## ピラティス

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。                        |
| bionPILATES 美脚    | ★★ | 溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。 |

- ◆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、30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