

# ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2025年1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。 ☎092-406-8750
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・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。
- ・祝日は別紙スケジュールをご確認ください。

美温六本松  
Instagram



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN					
9:00~10:00 ストレッチ& YOGA MIKA	9:00~10:00 bion YOGA リラックス AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00~10:00 bion ストレッチ& 骨盤 AKINO	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO
↑ この時間帯の体験は不可 ↓ *9:00~10:00の枠はクラブのオープン前のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。 *お車でお越しの方は3階の自動扉よりご入館ください。(8:45~9:00まで解放致します。) *レッスン前はビュティークラウンジのみの利用となります。					
10:30~11:30 リンパドレナージュ KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIENO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ hiroko
12:30~13:30 【1・3週目】 YOGA ベーシック MAYA 【2・4週目】 ストレッチ& ビューティ	12:00~13:00 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI	12:30~13:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion 美メイク& ストレッチ RIKA 時間変更になります!	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス hiroko
14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NONO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	<b>NEW</b> 13:30~14:30 肩コリ首コリ スッキリ YOGA YUMIKO 時間変更になります!	14:15~15:15 スローYOGA MINA	14:15~15:15 bion PILATES ベーシック MAYUMI
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約				15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン	15:45~16:45 bion ストレッチ& リセット MAYUMI
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 50%; padding: 10px; margin-right: 10px;"> <p>使い方はいろいろ♪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☑レッスンの前後に</li> <li>☑自主的に</li> <li>☑ご自宅で</li> <li>☑友達とグループレッスン</li> <li>☑プライベートレッスンに</li> <li>☑パーソナルトレーニングに</li> </ul> </div> <div> <p>17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要予約</p> </div> </div>					
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO	18:45~19:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO	18:30~19:30 bion ストレッチ& ビューティ CHIGUSA	
20:00 DOOR CLOSE					
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 RIHO	20:30~21:30 bion YOGA リラックス MAKO	20:15~21:15 bion YOGA リンパ MAKO	1/13(月)は祝日のため 別紙での案内になります。
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

【定員制限のお知らせ】  
通常定員22名→18名

**NEW** 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。  
特に初心者の方におすすめのクラスです。



# Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩や天然鉱石から出るミネラルを呑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ます。中にいるだけで体温が上がり、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。
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。

## 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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA美背中	★~★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA美姿勢	★~★★	巻き肩や猫背、反り腰など、姿勢のお悩みにアプローチ。溶岩石で温めながらしっかりとほぐしていき、美しい姿勢になるようポーズをとっていきます。
bion YOGA美腿	★★	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、腿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 YOGA美脚&美尻	★★	溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
bion YOGAシェイプ	★★★	ホットヨガのレッスンに慣れてきた方。運動量が多いYOGA多く汗をかくことができます。集中力を養い、シェイプアップ効果が期待できます。

## 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
bion PILATES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。
bion PILATESボディメイク	★~★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛えるクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美しい姿勢」づくりを目的とした全身のボディメイククラスです。
bion PILATES姿勢	★~★★	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、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しいbodyと一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion ボール de エクササイズ	★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさを身体を温めながらトレーニングを行い、楽しく全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
bion moon YOGA	★~★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。ムーンYOGAを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
ストレッチ&YOGA	★	一週間の始まりに、一日の始まりに、朝の静けさの中でじっくりと心地よいストレッチ&YOGAで心身ともに整え、血流アップでエネルギーチャージしましょう！前向きな一日のスタートにおススメです。
スローヨガ	★~★★	じっくりと落ち着いた動きをするのが特徴で心身のバランスを整える効果が高いといわれています。1つのポーズをゆるやかに、そして深い呼吸とともに3~5分ゆっくりとホールドします。
bion お腹痩せYOGA	★~★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活かすアーサナで、臍部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
bion 美メイク&ストレッチ	★~★★	1月~3月限定レッスン。寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はゆったりストレッチ。ココロとカラダを整えましょう。
bion リンパドレナージュ	★	「内から輝く身体を作る」をコンセプトに自分自身の手で身体をほぐすプログラムです。凝りや痛み・更年期障害の改善が期待でき、美肌やダイエットの効果を高めていきます。
肩こり首こりスッキリYOGA	★~★★	肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるさの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。

- ◆レッスン開始20分前より受付を開始いたします。  
※初一本目の9:00~レッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。  
※初一本目の9:00~レッスンを受講の方は8:45より入館いただけます。  
お車でお越しの方は3階の駐車場をご利用いただき、3階の自動扉よりご入館ください。(8:45~9:00まで解錠いたします)
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下(有料レンタルも可) 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。
- ◆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詰めるもの、携帯電話・美容ローラー等  
※化粧箱としてからのご利用をおすすめします。