

ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

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。

4/25(金)0時より予約開始となります。



5/3(SAT)	5/4(SUN)	5/5(MON)	5/6(TUE)
8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
pick up 9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	9:00~10:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	pick up 9:00~10:00 肩甲骨リセット YOGA AKIKO	pick up 9:00~10:00 よくばり ビューティーYOGA AZUSA
10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ KUMIKO	10:30~11:30 bion リンパ ドレナージュ KUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MAYA
12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	pick up 12:30~13:30 bion YOGA リラックス KUMIKO	pick up 12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	12:30~13:30 bion de お腹痩せ YOGA SATOMI
14:15~15:15 スローYOGA MINA	pick up 14:15~15:15 滝汗 de メリハリBODY MAKO	14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	pick up 14:15~15:15 bion YOGA 美腸 NONO
15:45~16:45 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	15:45~16:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	15:45~16:45 bion YOGA リンパ NONO	pick up 15:45~16:45 フローヨガ RIHO
17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	17:30~18:30 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
※レッスンご参加のお客様にお願い※ レッスン終了後は1時間以内にご退館をお願いしております。 5/3~5/6の期間は祝日営業となります。お間違いないようお願い致します。			
20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE

9:00~10:00
bion PILATES
ベーシック

溶岩のパワーを感じながら体幹部を積極的に使うことで、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。PLATESってきついでしょ?と思っている方にも入りやすく強度を下げて行いますのでこの機会にぜひ♪

9:00~10:00
肩甲骨リセット
YOGA

はりつきやすい肩甲骨を緩めて柔らかくしていきます。
肩甲骨を動かすと皮下脂肪を燃やす細胞が活性化されるためダイエットにもおススメです。
肩甲骨や肩こりが気になる方も◎。

12:30~13:30
YOGA リラックス

座位・寝位のポーズを多く行うことで溶岩のプレートとの距離が近くなり、身体の芯まで温めながら身体を整えていきます。
簡単な動作が多いので初めての方でも強度は優しいプログラムとなっております♪

14:15~15:15
YOGA 美腸

溶岩で身体を温めながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腸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。

14:15~15:15
滝汗 de
メリハリBODY

女性が気になる部分(美腿・美尻・美脚・美腕・美背中)をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチでメリハリBODYを作るレッスンです。

12:00~13:00
ストレッチ&
ビューティー

姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、からだを芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいため、アプローチがより深くなります。

15:45~16:45
フローヨガ

カラダの巡りを良くしながら、大きな筋肉群を中心に動かします。普段、汗をかきづらい方も呼吸をゆっくりと深め、60分しっかりと気持ち良く毛穴を開き、汗をたっぷりとかいていただくクラスです。

ホットヨガ
スタジオ
美温
Bion