

ホットヨガスタジオ美温 聖蹟桜ヶ丘 LESSON SCHEDULE 2019年4月29日

- 全レッスン完全予約制です。ご予約はWEB又はお電話にて。 TEL : 042-355-3611
- レッソンの定員は18名です。
- 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。 • 毎週水曜日は定休日となります。

4/29 (月・祝)	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUKA
11:00	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 YUKA
12:00	祝日特別プログラム
12:30	13:30~14:30 bion de お腹痩せYOGA SHIZUKA
13:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA
13:30	16:30~17:30 bion PILATES 姿勢 KIYOKO
14:00	20:00 DOOR CLOSE

〈 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。

《強度 ★》

〈 bion YOGA 美腸 〉

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、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。

《強度 ★★》

〈 bion お腹痩せYOGA 〉

お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細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。

《強度 ★~★★》

〈 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。

《強度 ★》

〈 bion PILATES 姿勢 〉

溶岩のパワーを感じながら、対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。

《強度 ★★》

◆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）

◆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、体を芯から温めるマグマススタジオですので、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

※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。

ホットヨガスタジオ美温 聖蹟桜ヶ丘 LESSON SCHEDULE 2019年4月30日

- ・全レッスン完全予約制です。ご予約はWEB又はお電話にて。 TEL : 042-355-3611
- ・レッスンの定員は18名です。
- ・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。 ・毎週水曜日は定休日となります。

4/30 (火・祝)	
10:00	DOOR OPEN
10:30	
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI
11:30	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 MIYUKI
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ&ビューティ YUKA
15:30	
16:00	
16:30	16:30~17:30 bion de ダイエット YUKA
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	19:00~20:00 bion ストレッチ&リセット YOKO.S
19:30	
20:00	
20:30	20:20~21:20 bion PILATES ベーシック YOKO.S
21:00	
21:30	
22:00	
22:30	DOOR CLOSE

〈 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。

《強度 ★》

〈 bion YOGA 美腸 〉

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、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。

《強度 ★》

〈 bion ストレッチ&ビューティ 〉

姿勢を整え、美しい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ため、アプローチがより深くなります。

《強度 ★》

〈 bion de ダイエット 〉

溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め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。

《強度 ★★》

〈 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。全身リラクセスにも最適です。

《強度 ★》

〈 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、シェイプアップ効果を狙います。

《強度 ★》

- ◆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）
- ◆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、体を芯から温めるマグマススタジオですので、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 ※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。