

ホットヨガスタジオ美温 聖蹟桜ヶ丘 LESSON SCHEDULE 2019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。 TEL : 042-355-3611
- 毎週水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。
- 祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

	MONDAY	TUESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00					9:00 DOOR OPEN	
:30						
10:00	10:00 DOOR OPEN				9:30~10:30 bion YOGA 美腸 SHIZUHO	9:30~10:30 bion YOGA リラックス TSUGUKO
:30						
11:00	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YOKO.S	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 AI	11:00~12:00 bion YOGA 美腸 RIE	11:00~12:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO
:30			時間変更			
12:00			11:45~12:45 bion YOGA リラックス AI			
:30	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット YOKO.S	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIYUKI		12:30~13:30 bion de ダイエット RIE		
13:00					13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUHO	13:00~14:00 bion de ダイエット KONOMI
:30	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 SHIZUKA		13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.D			
14:00				14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI		
:30					14:30~15:30 bion ストレッチ &ビューティ SHIZUHO	14:30~15:30 bion YOGA リラックス YUMIKO
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YOKO.S	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック YOKO.D			
:30				15:30~16:30 bion YOGA リンパ YOKO.D		
16:00						16:00~17:00 bion YOGA 美腸 YUMIKO
:30	16:30~17:30 bion PILATES 姿勢 KIYOKO	16:20~17:20 bion PILATES ベーシック YOKO.S				
17:00					17:00~18:00 bion YOGA リラックス COCORO	
:30						
18:00						
:30						
19:00	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 YUKA	19:00~20:00 bion ストレッチ &ビューティ YUKA	19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 RIE	19:00~20:00 bion YOGA 美脚&美尻 SHIZUKA		
:30						
20:00					20:00 DOOR CLOSE	
:30	20:30~21:30 bion YOGA フロー YUKA	20:30~21:30 bion de ダイエット YUKA	20:30~21:30 bion YOGA シェイプ RIE	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット SHIZUKA	21:00 DOOR CLOSE	
21:00						
:30						
22:00						
:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月からの新しいクラスです。

担当者変更 今月から担当者が変更になったクラスです。

内容変更 今月から内容が変更になったクラスです。

 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。



Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、ハ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。

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。

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
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、ホットヨガ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 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA エナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方におススメです。
bionYOGA シェイプ	★★★	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。
bionYOGA フロー	★★★	繰り返しアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。

PILATES

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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 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を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
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・二の腕・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。

◆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）⑥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、体を芯から温めるマグマスタジオですので、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
※お化粧品としてからのご利用をおすすめします。