

ホットヨガスタジオ美温 聖蹟桜ヶ丘

2019年 GW LESSON SCHEDULE

5/2(木) 国民の休日		5/3(金) 憲法記念日		5/4(土) みどりの日		5/5(日) こどもの日		5/6(月) 振替休日	
9:00		9:00		9:00 DOOR OPEN		9:00		9:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
11:00		11:00		11:00		11:00		11:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
12:00		12:00		12:00		12:00		12:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
13:00		13:00		13:00		13:00		13:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
15:00		15:00		15:00		15:00		15:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
17:00		17:00		17:00		17:00		17:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
18:00		18:00		18:00		18:00		18:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
19:00		19:00		19:00		19:00		19:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
20:00		20:00		20:00		20:00		20:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
21:00		21:00		21:00		21:00		21:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
22:00		22:00		22:00		22:00		22:00	
:30		:30		:30		:30		:30	
22:30		22:30		22:30		22:30		22:30	
DOOR CLOSE		DOOR CLOSE		DOOR CLOSE		DOOR CLOSE		DOOR CLOSE	

◆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ナ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。



2019年 GW SPECIAL PROGRAM

5/2(木) 12:00~13:00
〈小顔スッキリYOGA〉

ヨガのポーズで身体を温めほぐした後、
お顔の表情筋を動かして小顔へと導きます。

《強度 ★★》

5/2(木) 16:30~17:30
〈D-J-AGA&ストレッチ〉

筋カトレーニングをベースにダンスへ移行していきます。
リズムに合わせて楽しく踊るコアエクササイズです。
最後にゆっくりストレッチしていきます。

《強度 ★★★~★★★★》

5/3(金) 10:30~11:30
〈コア&バランス〉

コア・いわゆる体幹を強くするポーズや動きを中心に、
コアに意識を向けながら行っていきます。
体幹が強くなることでインナーマッスルの強化にも繋がります。
さらにバランスのポーズなども入れながら、
体幹の安定・身体のバランスを整える意識をしていきます。

《強度 ★★》

5/3(金) 15:00~16:00
〈bion de 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 ★~★★★》

5/3(金) 16:30~17:30
〈bion YOGA ニードラ ~deepRelaxaation~〉

アーサナだけでは得られないより深いリラクゼーションへ導くクラス。
疲れたカラダを開放して癒していきます。

《強度 ★》

5/4(土) 13:00~14:00
〈ボディメイキング〉

音楽にのりながらジャズやバレエ・ヨガなどのメソッドを取り入れ、
軸からカラダを作るプログラムです。

《強度 ★★★~★★★★》

5/5(日) 14:30~15:30
〈bion 快眠YOGA〉

背中をほぐして自律神経を整え、胸を開いて呼吸をたっぷりと。
冷え切ったカラダを芯から温め、質の良い睡眠へと導きます。

《強度 ★》

5/6(月) 13:30~14:30
〈ハタヨガ〉

姿勢と呼吸を中心としたスタイルで、
ヨガの流派の元祖とも言えるヨガ。

《強度 ★》

5/6(月) 15:00~16:00
〈ポール de リラックス〉

頑張っているカラダへ、ポールを使って筋膜リリース。
心身ともにリラックスしていきます。

《強度 ★》

5/6(月) 16:30~17:30
〈ウエストシェイプ PILATES〉

ジョゼフ・ピラティス氏直伝！
ピラティスメソッドでインナーマッスルにアプローチします。
ウエスト周りをスッキリ引き締めます。

《強度 ★★》