

2019年10月 Lesson Schedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	Door Open						
10:30		10:15~11:15 New YOGA アロマ MAIKO	10:15~11:15 New YOGA ベーシック MOMI	10:15~11:15 YOGA 骨盤調整 YUKI	10:15~11:15 YOGA 自律神経 TOMITA	10:30~11:30 YOGA ダイエット YUKIKO	10:30~11:30 ウェーブストレッチ リング AYAMI
11:00	11:00~12:00 バランス改善 PILATES MAI						定員 20名
11:30		11:30~12:30 YOGA ベーシック MIKO	11:30~12:30 YOGA シェイプ TOMITA	11:30~12:30 YOGA アロマ ASU	11:30~12:30 YOGA 骨盤調整 ENO	12:00~13:00 YOGA 陰陽 MAYU	12:00~13:00 引き締め PILATES HIROKO
12:00							
12:30	12:30~13:30 YOGA 自律神経 TOMITA	12:45~13:45 YOGA リンパ CHIHIRO	12:45~13:45 YOGA 陰フロー MOANA	12:45~13:45 バランス改善 PILATES MAI	12:45~13:45 ベーシック PILATES MAI		
13:00						13:30~14:30 ベーシック PILATES MAI	13:30~14:30 YOGA アロマ HIROKO
14:00	14:00~15:00 New YOGA ダイエット MAIKO	14:00~15:00 女性のための YOGA YUKI	14:00~15:00 ベーシック PILATES HIROKO	14:00~15:00 YOGA リンパ CHIHIRO	14:00~15:00 女性のための YOGA YUKI		
15:00						15:00~16:00 YOGA アロマ YUKIKO	15:00~16:00 YOGA お腹引き締め AYUMI
15:30	15:15~16:15 YOGA ヒーリング ASU 定員 15名	15:15~16:15 ストレッチ&リセット YUKI	15:15~16:15 YOGA アロマ HIROKO	15:15~16:15 ウェーブストレッチ リング AYAMI 定員 20名	15:15~16:15 ストレッチ&リセット RIN 定員 15名		
16:00						16:30~17:30 YOGA リラックス SHOKO	16:30~17:30 YOGA リフレッシュ MAKI
17:00							
18:00	Door close						
18:30	18:15~19:15 YOGA リンパ AYUMI	18:15~19:15 YOGA アロマ MAYU	18:15~19:15 ベーシック PILATES MAI	18:15~19:15 YOGA 陰陽 MIKO	18:15~19:15 YOGA むくみ改善 SHOKO	■ 祝日営業のお知らせ 10月14日(月)・22日(火) 営業時間10:00~18:00	
19:00	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可		
19:30	19:30~20:30 YOGA 陰陽 SHOKO	19:30~20:30 New リズムシェイプ (洋楽ver) MOMI	19:30~20:30 YOGA アロマ MIKO	19:30~20:30 引き締め PILATES RIN	19:30~20:30 YOGA ダイエット AYAMI		
20:00							
20:30	20:45~21:45 YOGA ベーシック MAYU	20:45~21:45 YOGA ニトラ HIROKO	20:45~21:45 ストレッチ&リセット YUKI 定員 15名	20:45~21:45 YOGA 骨盤調整 YUKIKO	20:45~21:45 New YOGA リラックス MOMI		
21:00							
22:00	Door close						

- 🌿 心休まる空間づくりを心がけております 🌿 皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。
- ① レッスン中での**途中退室**は禁止となります。(お手洗い、体調不良は除く)
 - ② スタジオ内での**私語**は禁止となります。
 - ③ スタジオ内での**携帯電話**、**スマートフォン**の持ち込み、使用は禁止となります。
 - ④ より多くの方にレッスンを受講していただくため、お早めにキャンセルのご連絡をお願い致します。

レッスンのご案内

溶岩石を使用した、緑あふれるスタジオで行う、『ホットヨガスタジオ美温』のレッスンは、3つの種類に分かれます。

YOGA

溶岩から放出される『ミネラル』『マイナスイオン』を体内に受け取りながら、様々なポーズ(アーサナ)を行います。身体を芯から温めることで、血流がよくなり、免疫力アップ、ホルモンバランスの安定、お肌の活性化などを促進します。

レッスン名	運動量	内容
ベーシック	★	呼吸とヨガの基本アーサナ(ポーズ)を中心にした、ゆっくりとしたクラス。基本を学びたい方にオススメ。
ヒーリング	★	専用のボルスターを使用し、簡単な座位のポーズと最後は仰向けに寝て無空のポーズでくつろぎます。
リラックス	★	座位、寝位のポーズを行いながら、簡単な動作でゆっくり程よく動いて、心も身体もリラックスしましょう。
陰フロー	★	アーサナ(ポーズ)を長めにホールドし全身を巡る経絡に丁寧に働きかけていきます。身体が固い方にオススメです。
女性のため	★	身体を芯から温めながら、全身を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。
骨盤調整	★	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、しなやかな身体を手に入れます。
むくみ改善	★	下半身にフォーカスし、負担の少ないアーサナ(ポーズ)で呼吸と共に血液循環を良くします。疲れをためない体質に！
ニドラ	★	スリーピングヨガと言われる瞑想の一種。完全に身体の各部分へ意識を集中し、素晴らしいリラクゼーションへ導きます。
アロマ	★★	アロマの嗅覚からの作用で、脳を刺激することでリラックス効果や安眠効果も期待できます。
リンパ	★★	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。
自律神経	★★	自律神経に関係のある背骨を主に動かし、神経の乱れや心の疲れを癒します。腰の痛み、姿勢改善にも期待できます。
陰陽	★★	体幹と筋肉を使う陽ヨガと、長時間ポーズをホールドさせる陰ヨガをミックスさせたクラス。
お腹引き締め	★★	お腹にある3つの筋肉にアプローチ。体幹を強化し、しなやかなお腹周りを目指すクラスです。
シェイプ	★★★	常に呼吸を感じながら、動きのあるポーズを融合させ逞しさと強い芯を作ります。引き締め効果も期待できます。
ダイエット	★★★	お腹・二の腕・お尻・脚など女性の気になる箇所を引き締め！
リフレッシュ	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで、全身を整えます。脂肪燃焼効果も期待できます。

PILATES

体の中心にある筋肉(コアマッスル)を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズしていきます。ピラティスは、ハリウッド女優やセレブの間ではポピュラーな『エクササイズ』メリハリのある美しい身体づくりに最適です。

レッスン名	運動量	内容
ベーシック	★★	ピラティスに初めてチャレンジする方にオススメの基本クラスです。
バランス改善※	★★★	美しく正しい姿勢をつくり、全体の骨格・筋肉・心のバランスを整えるクラスです。
引き締め※	★★★	ウエスト・美尻・美脚を中心に行うボディメイククラス。引き締まったボディラインを目指す方にオススメです。

※強度が高いため、『ベーシック』を何度か受講した方にオススメのクラスです。

美温エクササイズ

レッスン名	運動量	内容
ウェーブストレッチリング	★	専用のリングを使い、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ理想的なボディーを作り出します。
ストレッチ&リセット	★	円柱状の『ストレッチポール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。
リズムシェイプ	★★	筋トレ要素を取り入れ女性の気になる部分を集中的にエクササイズ！洋楽の音楽と一緒に楽しくストレス発散♪

- ・当スタジオは溶岩石を使用したスタジオです。温められた空間で様々なポーズを行うことにより発汗を促しますのでご利用の際はお水(500ml)をお持ちいただき、こまめに水分補給をしていただきますようお願いいたします。
- ・レッスンは予約制となります。事前に予約専用サイト、電話、またはスタジオフロントにてお申し込みください。

- ◆電話番号:011-261-0999
- ◆予約専用サイト:<http://ch-re.jp/nas/>
- ◆毎月25日10:00翌月レッスンのご予約可能