

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2017年4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。 047-401-2828

美温 新鎌ヶ谷

検索

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO,I	10:30~11:30 bion YOGA デトックス NORIKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIAKI	10:30~11:30 bion YOGA デトックス EMI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMIKO,M
12:00	12:00~13:00 bion YOGA デトックス TOMOKA	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIHO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMIKO,M	12:00~13:00 bion YOGA リンパ CHIAKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック RIO	12:00~13:00 bion YOGA デトックス YUMIKO,M
13:00			13日 NORIKO			
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUMIKO,K	13:30~14:30 bion YOGA デトックス YUMIKO,M	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック AKIKO,I	13:30~14:30 bion YOGA リラックス RIO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス CHIAKI
15:00	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット AKIKO,H	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 YASUYO	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット ATSUKO,K	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット AKIKO,I	15:00~16:00 bion YOGA リンパ AOI	15:00~16:00 bion YOGA デトックス CHIAKI
16:00					1日 ストレッチ&ビューティ AYA 8日 TAKAKO	
16:30		16:30~17:30 bion YOGA リラックス HIROKO		限定 16:30~17:30 bion 心トキメキ YOGA SATOMI	16:30~17:30 bion YOGA デトックス AOI	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI
18:00	<p>4~6月限定レッスン</p> <p>bion 心トキメキ YOGA 強度★</p> <p>「春~新たな出会い~」ココロもカラダも美しく</p> <p>目元ケアで目力アップ、きれいな姿勢作りのポーズを取り入れ、そして気持ちも晴れやかにしていきます。</p>				1日 TOMOKA 8日 TAKAKO	
18:30					18:00~19:00 bionストレッチ &ビューティ TADA,H	限定 18:00~19:00 bion 心トキメキ YOGA SATOMI
18:45	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック RIHO	18:45~19:45 bion YOGA デトックス RIKA	18:45~19:45 bionストレッチ &リセット MIRAI	18:45~19:45 bion YOGA デトックス RIKA	8日 NAMI 骨盤調整	
20:00					◆ マグマススタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め、汗をかく内容です。 ◆ □ 青枠、限定のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。 ◆ 祝日営業 10:00~20:00 館内掲示・WEBにてご確認ください。	
20:05	20:05~21:05 bion YOGA ベーシック AOI	20:05~21:05 レッスン調整 担当者調整	20:05~21:05 bion YOGA リラックス EIKO	20:05~21:05 bion ストレッチ &ビューティ AYA		
21:00						
21:25	21:25~22:25 bion YOGA デトックス SATOMI	限定 21:25~22:25 bion 心トキメキ YOGA AOI	21:25~22:25 bion YOGA デトックス EIKO	21:25~22:25 bion YOGA 骨盤調整 SATOMI		
22:00						
23:00						



マグマスパスタジオは、バ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。

ストレッチ

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、ストレッチポ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。

ヨガ

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、マグマスパ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 デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

ピラティス

身体を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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、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（有料レンタルもごさいます） 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） ⑤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。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、35分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パスタジオですので、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。