

ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2019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。 TEL : 047-401-2828
- ・毎週月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。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MASAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUMIKO.M	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
12:00				NEW		
12:30	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMIKO.M	12:00~13:00 bion YOGA リラックス AYA	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ UDA	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA MIYUKI
13:00						
13:30	NEW					
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック EMI	13:30~14:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	13:30~14:30 bion de お腹痩せYOGA EMI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス RIO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック CHIAKI
15:00						
15:30	NEW					
16:00	15:00~16:00 快眠YOGA RIO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KOHARU	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック AKIKO.I	15:00~16:00 bion バレエBeauty MINORI	15:00~16:00 bion YOGA シェイプ CHIAKI
16:30		NEW			NEW	
17:00	16:30~17:30 bion de お腹痩せYOGA ATSUKO.K	16:30~17:30 bion YOGA 美腸 SAORI	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 定員各8名	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 定員各8名	16:30~17:30 bion ローテーション	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット SATOMI
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 bion YOGA リラックス ATSUKO.K	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	18:45~19:45 bion YOGA ベーシック ATSUKO.K	18:45~19:45 快眠YOGA RIO	18:00~19:00 bion YOGA シェイプ TADA.H	18:00~19:00 bion de ダイエット SATOMI
20:00					20:00 DOOR CLOSE	
20:30						
21:00	20:30~21:30 bion de ダイエット MAKI	20:30~21:30 bion PILATES ベーシック MAKI	20:05~21:05 bion YOGA リンパ MISAKO	20:05~21:05 bion ストレッチ &ビューティ AYA		
21:30			NEW			
22:00			21:25~22:25 bion ボール de エクササイズ UDA	21:25~22:25 bion YOGA フロー SATOMI		
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

NEW 今月から内容または担当者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。初めての方はご遠慮下さい。

ホットヨガ
スタジオ **美温**
Bion

*通常のレッスンをチケット1枚もしくは1,820円でご利用いただけます。
*スタジオ内での私語はご遠慮下さい。
*お席内は出入り自由です。
*予約制です。ネットもしくはお電話でお受けいたします。

*通常のレッスンをチケット1枚もしくは1,820円でご利用いただけます。
*スタジオ内での私語はご遠慮下さい。
*お席内は出入り自由です。
*予約制です。ネットもしくはお電話でお受けいたします。

1w ストレッチ&リセット MAKI
2w PILATES MAKI
3w ストレッチ&リセット AKIKO
4w お腹痩せ ATSUKO

ホットヨガスタジオ美温は、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。

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。

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することで、美しいバックラインを手に入れます。
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	★★★	繰り返してアーサナ（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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionバレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

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と一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion ボールdeエクササイズ	★～★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。
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。

SPECIAL LESSON ご好評につき延長！

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したりデトックス効果の期待できるアーサナを組み合わせたクラスです。マッサージやストレッチを取り入れ、お腹周りの脂肪やポコポコ肉を流して滑らかなくびれを手入れしましょう！
快眠YOGA	➤	背中をほぐして自律神経を整えたり、胸を開くポーズで深い呼吸をたっぷり行い良い睡眠に導くクラスです。ぐっすり睡眠めざしましょう。

- ◆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（有料レンタルもございます）②替えの下着
③メイク道具 ④着替えを入れるビニール袋 ⑤500ml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。
※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バスタジオですので、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。

※スタジオ内は癒しの空間となりますので私語はご遠慮ください。