

# ホットヨガスタジオ美温高尾 12/23(土・祝) LESSON SCHEDULE





美温 高尾

10:00	美温スタジオ	
10:30	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ TOMOKO	<p>・・・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。</p> <p><b>【強度★】</b></p>
11:30		
12:00	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック TOMOKO	<p>・・・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同時に、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。</p> <p><b>【強度★】</b></p>
12:30		
13:00		
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調節 AZUSA	<p>・・・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ナサ(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。</p> <p><b>【強度★】</b></p>
14:00		
14:30		
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック AZUSA	<p>・・・ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本のアーナサ(ポーズ)で心身を整えます。ヨガが始めての方におススメのクラスです。</p> <p><b>【強度★】</b></p>
15:30		
16:00		
16:30	16:30~17:30 moon yoga MAMIKO	<p>・・・月の満ち欠けにあわせたアーナサで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。Moon yogaを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。</p> <p><b>【強度★★】</b></p>
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		

12月迄の期間限定  
特別レッスンです。  
是非、お試し下さい！

**【レッスン表内のマークについて】**

-  青枠で囲ってあるレッスンは、他に比べて運動量の多いレッスンです。
-  新しくはじまる内容のクラスです。

- ◆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。  
※17:30迄のレッスンが最終になります。
- ◆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。
- ◆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。