

# ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2018年2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。
- 毎週木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。

美温 高尾

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	10:00 DOOR OPEN					
9:30						
10:00	10:30 ~ 11:30					
10:30						
11:00	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA デトックス AYUMI	10:30~11:30 bionストレッチ &ビューティ TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス Urara
11:30	12:00 ~ 13:00					
12:00						
12:00	12:00~13:00 bion de ダイエットvol.2 KEIKO	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット MINORI	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 ASAMI	12:00~13:00 bionYOGA リラックス AYUMI	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック Urara
12:30	13:30 ~ 14:30					
13:00						
13:00	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MAMIKO	13:30~14:30 bion YOGA デトックス MAMIKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MINORI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 AZUSA	13:30~14:30 bion YOGA リラックス KEIKO
13:30	15:00 ~ 16:00					
14:00						
14:00	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 MAMIKO	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MAMIKO	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 MINORI	15:00~16:00 bion de ダイエットvol.2 AZUSA	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 KEIKO
14:30	16:30 ~ 17:30					
15:00						
15:00	16:30 ~ 17:30 bion ストレッチ &リセット YOKO.S					
15:30						
15:30	18:00 ~ 19:00					
16:00						
16:00	18:00 ~ 19:00 bion YOGA リラックス YOKO.S					
16:30						
16:30	18:30 ~ 19:30					
17:00						
17:00	18:30~19:30 bion PILATES ベーシック YOKO	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック Urara	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUMI		
17:30	19:50 ~ 20:50					
18:00						
18:00	19:50 ~ 20:50 bion YOGA デトックス Kiyō					
18:30						
18:30	19:50 ~ 20:50 bion YOGA リンパ AYAKA					
19:00						
19:00	19:50 ~ 20:50 bion YOGA デトックス Kiyō					
19:30						
19:30	19:50 ~ 20:50 bion YOGA ベーシック Urara					
20:00						
20:00	21:10 ~ 22:10					
20:30						
20:30	21:10 ~ 22:10 bion YOGA リンパ Kiyō					
21:00						
21:00	21:10 ~ 22:10 bion YOGA リラックス Kiyō					
21:30						
21:30	21:10 ~ 22:10 bion YOGA 骨盤調整 Urara					
22:00						
22:00	22:00 DOOR CLOSE					
22:30						
22:30	23:00 DOOR CLOSE					
23:00						

◆ マグマスパ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。

◆  青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

◆ **NEW** 内容または担当者が変更になったクラスです。

※2月12日(月・祝)の営業時間は10:00~20:00迄です。  
(※内容は別紙をご覧ください。)



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、ストレッチボ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、マグマスバ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。
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。

## PILATES

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図的に使うことで、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。
<b>NEW</b> bionPILATES 姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を意図的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## SPECIAL LESSON

1〜3月期間限定特別レッスン bion de ダイエット vol.2	★~★★★	『筋肉トレーニング→有酸素エクササイズ→ストレッチ』を繰り返して、効果的に全身をシェイプアップするレッスンです。気になるお腹や脚や背中などを引き締めましょう！美温のスタジオで体温アップしながらのトレーニングだからこそいろいろな効果が期待できます。
---------------------------------------	-------	---

- ◆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）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、45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