

# ホットヨガスタジオ美温高尾 3/21(水・祝) LESSON SCHEDULE

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion

美温 高尾 検索

10:00	美温スタジオ	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA	・・・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。
11:00		【強度★】
11:30		
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ AYAKA	・・・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ナサ(ポーズ)や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
12:30		【強度★】
13:00		
13:30	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion PILATES 美脚 TOMOKO	・・・溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。
14:00		【強度★★】
14:30		
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ TOMOKO	・・・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。
15:30		【強度★】
16:00		
16:30		
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		

## 【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。

※16:00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。