

# ホットヨガスタジオ美温高尾 4/30(月・祝) LESSON SCHEDULE



美温 高尾 検索

| 美温スタジオ |                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| 10:00  |                                                           |
| 10:30  | <b>NEW</b><br>10:30~11:30<br>bion PILATES<br>美脚<br>TOMOKO |
| 11:00  |                                                           |
| 11:30  |                                                           |
| 12:00  | <b>NEW</b><br>12:00~13:00<br>bion YOGA<br>シェイプ<br>KEIKO   |
| 12:30  |                                                           |
| 13:00  |                                                           |
| 13:30  | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>SHIZUKA              |
| 14:00  |                                                           |
| 14:30  |                                                           |
| 15:00  | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>SHIZUKA               |
| 15:30  |                                                           |
| 16:00  |                                                           |
| 16:30  |                                                           |
| 17:00  |                                                           |
| 17:30  |                                                           |
| 18:00  |                                                           |
| 18:30  |                                                           |

・・・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。

【強度★★】

・・・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。

【強度★★★】

・・・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。

【強度★】

・・・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。

【強度★】

【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  
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。