

# ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2018年7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

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	10:00 DOOR OPEN					
9:30						
10:00						
10:30						
11:00	10:30~11:30 bionPILATES 美脚 TOMOKO	10:30~11:30 bionYOGA ベーシック ASAMI	10:30~11:30 bionYOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bionYOGA 美腸 AYUMI	10:30~11:30 bionストレッチ &ピュティ TOMOKO	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bionYOGA ベーシック KEIKO
11:30						
12:00						
12:30	12:00~13:00 bionYOGA リンパ KEIKO	12:00~13:00 bionストレッチ &骨盤 MINORI	12:00~13:00 bionYOGA ベーシック ASAMI	12:00~13:00 bionYOGA リラックス AYUMI	12:00~13:00 bionPILATES 姿勢 TOMOKO	<b>NEW</b> ※時間変更 12:00~13:00 bionYOGA エナジー KEIKO
13:00						
13:30						
14:00	13:30~14:30 bionYOGA ベーシック YOKO.D	13:30~14:30 bionYOGA エナジー KEIKO	13:30~14:30 bionPILATES ベーシック TOMOKO	13:30~14:30 bionYOGA リンパ MINORI	13:30~14:30 bionYOGA 美背中 AZUSA	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bionYOGA 美脚&美尻 SHIZUKA
14:30						
15:00		6月~8月期間限定レッスン				
15:30	15:00~16:00 bionYOGA 骨盤調整 YOKO.D	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion 3カ月で 開脚チャレンジ! KEIKO	15:00~16:00 bionストレッチ &ピュティ TOMOKO	15:00~16:00 bionYOGA エナジー MINORI	15:00~16:00 bion de ダイエット AZUSA	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bionYOGA リンパ SHIZUKA
16:00						
16:30					6月~8月期間限定レッスン	
17:00					16:30~17:30 bion 3カ月で 開脚チャレンジ! YOKO.S	
17:30						
18:00					18:00~19:00 bionYOGA リラックス YOKO.S	
18:30		18:30~19:30 bionYOGA 美脚&美尻 SHIZUKA	18:30~19:30 bionYOGA リラックス SHIZUHO	18:30~19:30 bionストレッチ &リセット YUMI		
19:00						
19:30	19:30~20:30 bionYOGA 美腸 KiyO	<b>NEW</b> 19:50~20:50 bionYOGA 骨盤調整 SHIZUKA	19:50~20:50 bionYOGA フロー KiyO	19:50~20:50 bionYOGA ベーシック MISAKI		
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00	21:00~22:00 bionYOGA リンパ KiyO	21:10~22:10 bionストレッチ &リセット YOKO.S	21:10~22:10 bionYOGA 美背中 KiyO	21:10~22:10 bion de ダイエット MISAKI		
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

◆ マグマス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。  
はじめての方はご遠慮ください。

◆ **NEW** 内容または担当者が変更になったクラスです。

22:00 DOOR CLOSE

※7月16日(月・祝)営業時間は10:00~20:00迄です。  
(※レッスン内容は別紙をご覧ください。)



# Lesson Information

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。全身リラクセスにも最適です。
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。
bionストレッチ &骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

## 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 リラクセス	★	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。
bion YOGA 美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
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。
bion YOGA 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してアーサナ（ポーズ）を取り入れます。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
bionYOGA エナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少しポーズを楽しみたい方におススメです。
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。
bionPILATES 姿勢	★★	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、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。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、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。

## 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を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion de <b>ダイエット</b>	★★	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

レッスン名	強度	内容
<b>〔6月～8月期間限定レッスン〕 bion 3カ月で開脚チャレンジ！</b>	★	内転筋・ハムストリング・骨盤周りの筋肉を中心にほぐし、柔らかくしていくことでより広い開脚に繋がります。溶岩の温かさで身体が動かしやすいので、負担をかけずに行えます。キレイな開脚を目指しましょう！

- ◆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