

ホットヨガスタジオ美温高尾 7/16(月・祝) LESSON SCHEDULE



美温 高尾

10:00	美温スタジオ	
10:30	10:30~11:30 bion PILATES 美脚 TOMOKO	<p>・・・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。</p> <p>【強度★★】</p>
11:30		
12:00	★特別レッスン★	
12:30	12:00~13:00 顔エステ & フィジカルヨガ KEIKO	<p>・・・カラダとココロをほぐし、セルフエステで顔・デコルテのリンパを刺激します。</p> <p>【強度★】</p>
13:00		
13:30	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック YOKO.D	<p>・・・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。</p> <p>【強度★】</p>
14:30		
15:00	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 YOKO.D	<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。</p> <p>【強度★】</p>
15:30		
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。