

ホットヨガスタジオ美温高尾 8/11(土・祝) LESSON SCHEDULE



美温 高尾 検索

10:00	美温スタジオ	
10:30		
11:00	10:30~11:30 ストレッチ &ビューティ SHIZUKA	・・・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。 【強度★】
11:30		
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 SHIZUKA	・・・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。 【強度★★】
12:30		
13:00		
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 HATSUMI	・・・チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすと同時に、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。 【強度★★】
14:00		
14:30		
15:00	15:00~16:00 bion YOGA エナジー YUKIKO	・・・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と思う方におススメです。 【強度★★】
15:30		
16:00	6月~8月期間限定レッスン	
16:30	16:20~17:20 bion 3カ月で 開脚チャレンジ! YOKO.S	・・・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、負荷をかけずに行えます。キレイな開脚を目指しましょう! 【強度★】
17:00		
17:30		
18:00	17:40~18:40 bion YOGA リラックス YOKO.S	・・・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。 【強度★】
18:30		
17:00		
	20:00 DOOR CLOSE	

- ◆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。