

ホットヨガスタジオ美温 高尾 無料体験会 LESSON SCHEDULE

8月11日(金・祝)～8月30日(水)

・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。

美温 高尾

検索

・毎週木曜日は定休日となります。


・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
14・21・28日	15・22・29日	16・23・30日	11・18・25日	12・19・26日	13・20・27日
			※8月11日(金・祝)は祝日営業の為、営業時間は10:00～20:00です。 ※18:30～17:30が最終レッスンとなります。		
10:30～11:30 bionPILATES ベーシック	10:30～11:30 bion YOGA ベーシック	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整	10:30～11:30 bion YOGA デトックス	10:30～11:30 bionストレッチ &ビューティ	10:30～11:30 bion YOGA デトックス
12:00～13:00 bion YOGA デトックス	12:00～13:00 bion ストレッチ &リセット	12:00～13:00 bion YOGA デトックス	12:00～13:00 bionYOGA リラククス	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック
13:30～14:30 bion YOGA ベーシック	13:30～14:30 bion YOGA デトックス	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック	13:30～14:30 bion YOGA リンパ	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整	13:30～14:30 bion YOGA リラククス
15:00～16:00 bion YOGA 骨盤調整	15:00～16:00 bionYOGA リラククス	15:00～16:00 bion YOGA ベーシック	15:00～16:00 bion YOGA デトックス	15:00～16:00 bion YOGA ベーシック	15:00～16:00 bion YOGA デトックス
			11日のみ開催 16:30～17:30 bionYOGA ベーシック	16:30～17:30 bion YOGA デトックス	16:30～17:30 bion YOGA リンパ
18:30～19:30 bion YOGA リラククス	18:30～19:30 bion YOGA 骨盤調整	18:30～19:30 bion YOGA ベーシック	18:30～19:30 bion ストレッチ &リセット	18:00～19:00 bion YOGA リラククス	
19:50～20:50 bion YOGA デトックス	19:50～20:50 bion ストレッチ &ビューティ	19:50～20:50 bion YOGA デトックス	19:50～20:50 bion YOGA ベーシック		
21:10～22:10 bion YOGA リンパ	21:10～22:10 bion PILATES ベーシック	21:10～22:10 bion YOGA リラククス	21:10～22:10 bion YOGA デトックス		

◆ マグマスパ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。



ホットヨガスタジオ
美温
Bion



Lesson Information

マグマスバスタジオは、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の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。全身リラックスにも最適です。
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。

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、マグマスバが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA リラックス	★	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。
bionYOGA デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

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。

- ◆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）⑥館内移動用の靴やスリッパ（外履きでも可）⑦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、30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。