

ホットヨガスタジオ美温 原宿 LESSON SCHEDULE 2018年1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。 TEL : 03-6804-2231
- ・毎月第1・第3木曜日は定休日となります。
- ・2017年12月30日(土)~2018年1月3日(水)まで年末年始休業となります。1月4日(木)は特別営業となります。
- ・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。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:30 DOOR OPEN				8:30 DOOR OPEN		
9:00~10:00 bion PILATES 姿勢 WAKANA	9:00~10:00 bion YOGA デトックス Mizuki	9:00~10:00 bion YOGA 美脚&美尻 AYA	1月 営業日 11日(木)・25日(木) ※1月4日は特別営業 10:00 DOOR OPEN	9:00~10:00 bion YOGA リラックス RIKA	9:00~10:00 bion 美コア ダイエット ダイエツト ERIKA <small>限定</small>	9:00~10:00 bion YOGA リラックス IRIKO
10:30~11:30 bion YOGA ベーシック WAKANA	10:30~11:30 bion 美コア デトックス SAYO <small>限定</small>	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック AYA	10:30~11:30 bion YOGA デトックス Mio	10:30~11:30 bion YOGA デトックス Juka	10:30~11:30 bion YOGA リンパ IKUKO	NEW 10:30~11:30 bion YOGA デトックス RIE
12:00~13:00 bion YOGA デトックス Sachie	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 AYA	12:00~13:00 bion YOGA リラックス RIE	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ Mutsumi	1月~3月 限定開催 12:00~13:00 bion de ダイエット vol.2 MADOKA	12:00~13:00 bion YOGA デトックス IKUKO	12:00~13:00 bion YOGA 美姿勢 RIE
NEW 13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 SATSUKI	NEW 13:30~14:30 bion YOGA リラックス Lisa	13:30~14:30 bion YOGA 美姿勢 RIE	13:30~14:30 bion PILATES 美脚 AYA	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット MADOKA	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MADOKA	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック RIECO
NEW 15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット SATSUKI	1月~3月 限定開催 15:00~16:00 bion de ダイエット vol.2 TAMAE	15:00~16:00 bion YOGA デトックス YUNI	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 AYA	15:00~16:00 bion PILATES 美脚 AYA	1月~3月 限定開催 15:00~16:00 bion de ダイエット vol.2 MAKI	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 Madoka.h
17:00 DOOR CLOSE			17:00 DOOR CLOSE			16:30~17:30 bion PILATES 美脚 SAORI
17:50 DOOR OPEN			18:20 DOOR OPEN			16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット AKIKO
18:30~19:30 bion 美コア デトックス SAYO <small>限定</small>	18:30~19:30 bion YOGA デトックス yusako	18:30~19:30 bion HAWAIIAN Beauty SACHI	19:00~20:00 bion PILATES 姿勢 RIECO	19:00~20:00 bion YOGA 美脚&美尻 Mizuki	18:30 DOOR CLOSE	
19:50~20:50 bion YOGA ベーシック NOAKO	19:50~20:50 bion バレエ Beauty MAKI	19:50~20:50 bion YOGA エナジー AZUSA	20:30~21:30 bion 美コア バランス Rie.i <small>限定</small>	20:30~21:30 bion ストレッチ &骨盤 ORI	19:00~20:00 bion YOGA 美脚&美尻 Mizuki	
21:10~22:10 bion YOGA 骨盤調整 NOAKO	1月~3月 限定開催 21:10~22:10 bion de ダイエット vol.2 MAKI	NEW 21:10~22:10 bion YOGA リラックス SATSUKI	22:30 DOOR CLOSE			
23:10 DOOR CLOSE			23:10 DOOR CLOSE			

青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。

NEW 今月から内容や時間、担当者等が変更になったクラスです。

限定 原宿店限定レッスンです。

1月 定休日・休業日
1日(月)・2日(火)・3日(水)
18日(木)



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、高性能スタジオです。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かれます。

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、たっぷり汗をかかれます。

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。
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、たっぷり汗をかかれます。

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、美温が初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA リラククス	★	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。
bion YOGA 美姿勢	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りを整えて美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
bionYOGA テックス	★★	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。
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することで、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。美温でのレッスンに慣れ、もう少し動きたいと思う方におススメです。

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、たっぷり汗をかかれます。

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、身体の内側からたくさん汗をかかれます。
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。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionバレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。
bionHAWAIIAN Beauty	★	溶岩の温かさの中でハワイのセルフボディケア『ロミロミ』で身体をほぐし、ハワイアンミュージックで心身を癒しながら、ゆったりとフラダンスを踊ります。フラダンスが初めての方でも安心のクラスです。
bion美コアテックス	★	呼吸と体幹を意識し柔軟性を上げながら、身体を正しく使えるよう全身を矯正していきます。基本的な日常生活動作を中心とした動きや食事摂取方法を学んでいくクラスです。最後に心にアプローチをかける座禅を行います。「美コア」のレッスンを初めて受講される方にお勧めです。
bion美コアバランス	★★	「美コア」とは、YOGA・PILATES・FITNESSの効果効能をカバーした、新しい体幹エクササイズです。呼吸と体幹を意識し、体幹トレーニングを取り入れながらきれいな骨格位置を保ち、より美姿勢・美脚になれるような筋肉をつくるクラスです。
bion美コアダイエット	★★★	日本テレビ『ダイエットヴェリッジ』で行われた「美コア」ダイエットプログラム、YOGA・PILATES・FITNESSの効果効能をカバーした、新しい体幹エクササイズです。食事や生活習慣の方法も織り交ぜていきます。

SPECIAL LESSON

1〜3月期間限定特別レッスン bion de ダイエットvol.2	★★★★	『筋肉トレーニング+有酸素エクササイズ+ストレッチ』を繰り返し行い、効果的に全身をシェイプアップするレッスンです。気になるお腹や脚や背中などを引き締めましょう！美温のスタジオで体温アップしながらのトレーニングだからこそいろいろな効果が期待できます。
--------------------------------------	------	--

- ◆レッスン開始40分前〜5分前までの受付とさせていただきます。
※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動きやすいウェア上下（有料レンタルもご用意） 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。

- 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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。