




ホットヨガスタジオ美温 原宿 LESSON SCHEDULE 2018年6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。
- 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	8:30 DOOR OPEN				8:30 DOOR OPEN		
9:00	9:00~10:00 bion YOGA 美腸 WAKANA	9:00~10:00 bion YOGA リラックス Mizuki	9:00~10:00 bion PILATES 美脚 AYA	6月 営業日 14日(木)・28日(木) 10:00 DOOR OPEN	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック RIKA	9:00~10:00 bion 美コア ダイエット ERIKA	9:00~10:00 bion YOGA リラックス Lisa
10:30	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック WAKANA	10:30~11:30 bion 美コア バランス URARA	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYA	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック Mio	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 Juka	10:30~11:30 bion YOGA リンパ IKUKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 RIE
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 AYA	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 RIE	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ Mutsumi	12:00~13:00 bion de ダイエット MADOKA	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 IKUKO	12:00~13:00 bion de ダイエット RIE
13:30	13:30~14:30 bion de SLIM BEAT YUKI	13:30~14:30 bion 3か月で 開脚チャレンジ! Lisa	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 RIE	13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 AYA	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット MADOKA	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 MIKAKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック RIECO
15:00	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット SATSUMI	15:00~16:00 bion de ダイエット TAMAE	15:00~16:00 bion YOGA リラックス YUNI	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 AYA	15:00~16:00 bion PILATES 美脚 AYA	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット SAORI	15:00~16:00 bion 3か月で 開脚チャレンジ! Lisa
16:30						16:30~17:30 bion PILATES 美脚 SAORI	16:30~17:30 bion ストレッチ &リセット AKIKO
17:00	17:00 DOOR CLOSE			17:00 DOOR CLOSE			
17:50	17:50 DOOR OPEN			17:50 DOOR OPEN			
18:20				18:20 DOOR OPEN			
18:30	18:30~19:30 bion 美コア バランス ARISA	18:30~19:30 bion YOGA 美腸 yusako	18:30~19:30 bion HAWAIIAN Beauty SACHI	19:00~20:00 bion PILATES 姿勢 RIECO	19:00~20:00 bion ストレッチ &骨盤 ORI		
19:50	19:50~20:50 bion YOGA リラックス YOKO	19:50~20:50 bion 3か月で 開脚チャレンジ! MAKI	19:50~20:50 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	20:30~21:30 bion 美コア シェイプ 14日⇒YUKIKO 28日⇒ERIKA	20:30~21:30 bion YOGA リンパ ORI		
21:10	21:10~22:10 bion PILATES ベーシック YOKO	21:10~22:10 bion de ダイエット MAKI	21:10~22:10 bion YOGA リラックス SATSUMI				
22:30	22:30 DOOR CLOSE			22:30 DOOR CLOSE			
23:10	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。初めての方のご遠慮ください。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。

 **NEW**

 限定
原宿店限定レッスンです。

6月 定休日
7日(木)・21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かことができます。

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、たっぷり汗をかかことができます。

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。
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「クワイク」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、美温が初めての方にオ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。
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することで、美しいバックラインを手に入れます。

PILATES

身体を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、身体の内側からたくさん汗をかかことができます。
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美コアシェイプ	★★★	「美コアバランス」で全体的な身体バランスを整ったところで、体幹トレーニングとウェイトトレーニングを繰り返し行い、身体をバランスより鍛えていきます。筋力強化と集中かに特化しており、美コア上級者におすすめです。
bion美コアダイエット	★★★	日本テレビ『ダイエットヴィレッジ』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隣り交えていきます。

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 ダイエット	★★	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
【6月～8月期間限定レッスン】 bion 3か月で 開脚チャレンジ！	★	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～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（有料レンタルもございます） ②替える下着 ③着替える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。
- 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。