

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 GW SCHEDULE

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 : 0422-40-1700

	5月4日	5月5日	5月6日
	SATURDAY	SUNDAY	MONDAY
	祝日営業 8:40~19:25	祝日営業 7:15~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	8:40 DOOR OPEN	7:15 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
		7:30~8:15 目覚めの朝 PILATES KUMIKO	
9:00	9:00~10:00 ハタ YOGA HATSUMI	9:00~10:00 bion YOGA リラックス KUMIKO	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット HARU
10:00			
11:00	10:45~11:45 bionYOGA シェイプ HATSUMI	10:45~11:45 bionYOGA フロー Ori	10:45~11:45 暗闇YOGA HARU
12:00			
13:00	12:30~13:30 YOGA 癒しの月礼拝 Mie	12:30~13:30 ストレッチ &ワークアウト Ori	12:30~13:30 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス HATSUMI
14:00			
15:00	14:15~15:15 爽快！リフレッシュ フローYOGA Mie	14:15~15:15 bion YOGA リンパ SACHIKO	14:15~15:15 bion YOGA リラックス HATSUMI
16:00	16:00~17:00 免疫力UP YOGA MIYUKI.S	16:00~17:00 快眠YOGA リラックス SACHIKO	16:00~17:00 二の腕引き締め PILATES SATSUMI
17:00			
17:45	17:40~18:40 ボール PILATES TOMOKO	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE
19:25	DOOR CLOSE		



ハタYOGA
強度:★★
「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味があります。ポーズの完成形を目指すことよりも意識をしっかりと呼吸に向け自身の内側を見つめなおすYOGA。

YOGA癒しの月礼拝
強度:★
月礼拝は呼吸に合わせてゆったりと行い、疲労やストレスを鎮静化させエネルギーバランスを調整する効果があります。普段頑張っているご自身を癒してあげましょう。

爽快！リフレッシュフローYOGA
強度:★★
気温の変化が激しく自律神経が乱れがちな春、体の疲れや緊張をヨガの流れるような動きでほぐし心も体もリフレッシュしましょう！しっかり動きたい方におススメです。

免疫力UPYOGA
強度:★★
座位から立位のポーズで行っていきます。気候の変化によりストレスの影響を受けやすい、腸や内臓に刺激を与えながら、内側の環境や自律神経を整えていきます。

目覚めの朝ピラティス
強度:★★
体幹部を意識しながら呼吸と共に、背骨や関節をゆっくり動かし神経を刺激し、身体を目覚めさせていきます。

ストレッチ&ワークアウト
強度:★★
身体を伸ばし、ほぐしながら全身をまんべんなくトレーニングしていきます。夏に向けた魅せる身体づくりを今から始めましょう！

快眠YOGAリラックス
強度:★
深い呼吸と共に、凝り固まった心身を解放。自律神経を整え快眠へと導きます。頭蓋骨周りの筋膜マッサージによりすっきりリフトアップ効果も♪

二の腕引き締めPILATES
強度:★★
二の腕にアプローチして、美しくスッキリとした腕を目指します。凝り固まった肩を動かす事で、肩甲骨まわりをほぐし、腕のつけ根からスッキリとさせていきます。