

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2025年4月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。2週間前より予約受付を開始いたします。
 - ・一日最大2レッスンまで受講が可能です。
 - ・レッスン開始20分前から5分前までに来店ください。レッスン終了後、60分(最終レッスンのみ45分)以内にご来店をお願いいたします。
- ※レッスン開始**30分前**を過ぎてからのキャンセルは1回分自動消化となります。
 マンスリーフルタイム会員様はフロントにて1,100円(税込)をお支払いいただけます。
- ・レッスン内容・担当者の変更はWEB・メール・館内掲示でお知らせします。



| MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | SATURDAY | SUNDAY |
|--|--|--|---|---|---|
| <p>ご予約のキャンセルは レッスン開始 30分前まで</p> | | | | <p>スタジオへはレッスン 開始15分前~入室可。 レッスン終了時間~ 15分後まで滞在可です。</p> | |
| 9:10 DOOR OPEN | | | | 8:40 DOOR OPEN | 7:15 DOOR OPEN |
| 9:30~10:30 モーニング ストレッチ Haruka | 9:30~10:30 bion PILATES ベーシック KUMIKO | 9:30~10:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI | 9:30~10:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO | 9:00~10:00 bion YOGA ベーシック HATSUMI | 7:30~8:15 朝YOGA KUMIKO |
| 11:15~12:15 bion YOGA 美脚&美尻 Haruka | 11:15~12:15 bion YOGA 骨盤調整 KUMIKO | 11:15~12:15 bion PILATES 美脚 SATSUMI | 11:15~12:15 bion ストレッチ &リセット TOMOKO | 10:45~11:45 Powerフロー YOGA HATSUMI | 10:45~11:45 bion YOGA シェイプ Orie |
| 13:00~14:00 bion YOGA リラックス HATSUMI | 13:00~14:00 よくばり ビューティ YOGA KUMIKO.K | 13:00~14:00 bion YOGA リンパ SATSUMI | 13:00~14:00 bion YOGA ベーシック SACHIKO | 12:30~13:30 bion YOGA リンパ Mie | 12:30~13:30 bion ストレッチ &リセット Orie |
| 14:45~15:45 bion PILATES 姿勢 HATSUMI | 14:45~15:45 bion YOGA リラックス SACHIKO | 14:45~15:45 整体YOGA KUMIKO.K | 14:45~15:45 bion YOGA 美脚&美尻 SACHIKO | 14:15~15:15 筋膜リリース Haruka | 14:15~15:15 よくばり ビューティ YOGA★ Satomi |
| 16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム | 16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム | 16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム | 16:00~17:00 bion YOGA エナジー Haruka | 16:00~17:00 bion YOGA リンパ Satomi | |
| <p>溶岩フリータイム 1,650円/回 ※1レッスン分消化でもご利用いただけます。</p> | | | | 17:40~18:40 週替わり レッスン ※予約サイトをご確認ください | 17:45 DOOR CLOSE |
| 18:45~19:45 パタ腹ブリ尻 ヨガ&ピラティス SATSUMI | 18:30~19:30 bion YOGA ベーシック Orie | 18:30~19:30 よくばり ビューティ YOGA★ Mie | 18:30~19:30 週替わり レッスン ※予約サイトをご確認ください | 19:25 DOOR CLOSE | |
| 20:15~21:15 bion YOGA リンパ SATSUMI | 20:15~21:15 bion ストレッチ &リセット Orie | 20:15~21:15 bion YOGA リラックス Mie | 20:15~21:15 週替わり レッスン ※予約サイトをご確認ください | <p>定休日は毎週金曜日です。 4月29日(火)は 祝日営業となります。 スケジュールは別途館内掲示、 またはHPにてお知らせいたします。</p> | |
| | | | | <p>今月から内容または担当者が変更 になったクラスです。</p> | |
| 22:00 DOOR CLOSE | | | | | |

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩石や天然鉱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ます。中にいるだけで体温が上がり、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。全身リラクセスにも最適です。 |

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、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。 |
| bionYOGA リラクセス | ★ | 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 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 シェイプ | ★★★ | ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。 |

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。 |

SPECIAL

| | | |
|-----------------------------|----------|--|
| モーニングストレッチ | ★ | 解す・伸ばす・動かすこの3つの要素を取り入れながら、1日の始まりに身体を目覚めさせるストレッチクラスです。 |
| 朝YOGA | ★ | 忙しい朝に45分の安らぎを。ゆっくりと身体を目覚めさせ、快適な一日を迎えましょう。 |
| 整体YOGA | ★★ | ご自分の身体の歪みを事前に把握してから、YOGAのアーサナで快適な体に整えていきます。特に肩こり、腰痛でお悩みの方におすすめです。 |
| PowerフローYOGA | ★★★ | 呼吸に合わせてダイナミックに動いていきます。筋力や集中力・柔軟性を高め、心身共にリフレッシュしましょう。 |
| 筋膜リリース | ★☆ | ボール・専用のボール等を利用して癒着した筋膜を解きほぐし柔軟性を引き出し、可動域と呼吸を広げます。 |
| NEW よくばりビューティYOGA | ★ ～★★ | 新生活が始まる時期、新しくヨガを始めたい方に向けたレッスンです。王道のヨガポーズと頭皮マッサージをレッスンの中で行い、満足感を得ながら美しくなりましょう。（インストラクターにより強度が変化します） |

◆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) 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。

■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、富士山の溶岩盤から出る遠赤外線です。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。