

# 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



:30

9:00

:30

10:00

:30

11:00

:30

12:00

:30

13:00

:30

14:00

:30

15:00

:30

16:00

:30

17:00

:30

5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
SATURDAY	SUNDAY	MONDAY	THURSDAY
祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 7:15~17:45	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
	7:15 DOOR OPEN		
	7:30~8:15 モーニング PILATES KUMIKO		
8:40 DOOR OPEN		8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00~10:00 bionYOGA ベーシック HATSUMI	9:00~10:00 bionYOGA リラックス KUMIKO	9:00~10:00 朝YOGA Haruka	9:00~10:00 ストレッチ& YOGA Orie
10:45~11:45 Powerフロー YOGA HATSUMI	10:45~11:45 やさしいフロー YOGA Orie	10:45~11:45 bionYOGA 美脚&美尻 Haruka	10:45~11:45 やさしいフロー YOGA Orie
12:30~13:30 bion ストレッチ & リセット YUZU	12:30~13:30 ストレッチ& YOGA Orie	12:30~13:30 ハタYOGA HATSUMI	12:30~13:30 bionYOGA リラックス SACHIKO
14:15~15:15 筋膜炎リリース Haruka	14:15~15:15 よくばりビュー ティYOGA★★ Satomi	14:15~15:15 bionPILATES 姿勢 HATSUMI	14:15~15:15 自律神経を整える YOGA SACHIKO
16:00~17:00 bion YOGA エナジー Haruka	16:00~17:00 bionYOGA リンパ Satomi	16:00~17:00 寝たままYOGA SATSUKI	16:00~17:00 ストレッチフロー YOGA Haruka
17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE

## モーニングPILATES

強度:★

ゆっくりと背骨、関節を動かし  
身体を目覚めさせていきます。  
呼吸と共に動くことで血流もアップ!  
気持ちよく一日をスタートしましょう。

## 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。

## 寝たままYOGA

強度:★

寝ポーズでリラックスしながら  
浴岩で暖まりましょう。  
一日の終わりに心身をリセット。

## ストレッチ&YOGA

強度:★

YOGAリラックスの内容に  
ストレッチの要素も加え、  
全身を解きほぐしていきます。

## やさしいフローYOGA

強度:★★★

ヨガフローがはじめてなあなたに。  
繰り返してアーサナを行い、  
集中力を高め、心身を整えます。

## 自律神経を整えるYOGA

強度:★★★

春は寒暖差や生活の変化などで  
ストレスを感じやすい季節。呼吸を意識し、  
主に背骨周りをほぐし、最後はリラックスして  
自律神経のバランスを整えましょう。

## ストレッチフローYOGA

強度:★★★

ストレッチをしながら柔軟性を高め、  
流れるようにアーサナ(ポーズ)を  
行っていきます。  
しっかり動き、集中力を高め、  
心身を整えます。