

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2017年12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。〈044-328-9970〉

・毎週木曜日は定休日となります。

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

美温 溝の口

検索

ホットヨガ  
スタジオ 美温  
bion

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック YUKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック MAYA	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO	10:30~11:30 bion YOGA デトックス IKUMI	10:30~11:30 bionYOGA リラックス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA デトックス YASUKO
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUKARI	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック NATSU	12:00~13:00 bion YOGA デトックス SACHI	12:00~13:00 bionYOGA リラックス CHIIHIRO	12:00~13:00 bion YOGA デトックス NAO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック RUKA
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA デトックス IKUMI	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ NATSU	13:30~14:30 bion YOGA リラックス TAEKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIIHIRO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック MARIO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 RUKA
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 EIMI	15:00~16:00 bionYOGA リラックス MAKI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック IKUMI	15:00~16:00 bion YOGA デトックス Mizuki	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIO	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ YUI
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ MIHO	16:30~17:30 bion YOGA リンパ MIZUHO	16:30~17:30 bion YOGA デトックス MIYUKI	16:30~17:30 bion PILATES ベーシック YUMI	16:30~17:30 bion YOGA デトックス TOMOKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:00						
17:30						
18:00					18:00~19:00 bion YOGA ベーシック TOMOKO	18:00~19:00 bion YOGA リンパ YUNI
18:30	18:30~19:30 bion YOGA デトックス YUKIKO	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 EIMI	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	18:30~19:30 bion YOGA リラックス MEGUMI		
19:00						
19:30					19:30~20:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	
20:00	19:50~20:50 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	19:50~20:50 bion PILATES ベーシック YUMI	19:50~20:50 bion YOGA デトックス MEGUMI	19:50~20:50 bion YOGA リンパ ARENA		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00	21:10~22:10 bion YOGA 骨盤調整 CHIIHIRO	21:10~22:10 bion ストレッチ &ビューティ YUMI	21:10~22:10 bion YOGA リラックス MEGUMI	21:10~22:10 bion YOGA デトックス ARENA		
22:30						
23:00			12/27(水)は短縮営業の為、 18:30以降のレッスンの開講は ございません。			

◆マグマススタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め汗をかき内容です。

◆ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。

年末の営業について  
12/27(水)：短縮営業(10:00~18:00)  
12/29(金)~12/31(日)：年末休業  
※12/28(木)は定休日です

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 & 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。

## 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、美温が初めての方にお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。
bionYOGA デトックス	★★	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。

## 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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。  
※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）⑥館内移動用の靴やスリッパ（外履きでも可）⑦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。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、30分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、体を芯から温めるマグマスバスタジオですので、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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。