

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2025年11月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- 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WEBにてご確認ください。
- 毎週木曜日は定休日です。
- 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

|       | MONDAY                                       | TUESDAY                                       | WEDNESDAY                                      | FRIDAY                                        | SATURDAY                                                                                                                                                               | SUNDAY                                                                                     |
|-------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:30  |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 10:00 | 10:00 DOOR OPEN                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 10:30 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>YUKI | 10:30~11:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティー<br>ASUMI | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>YUSAKO     | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>RUMI       | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>KAZU                                                                                                                              | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>hiromi                                                |
| 11:30 | ★                                            | ★                                             | ★                                              | ★                                             | ★                                                                                                                                                                      | ★                                                                                          |
| 12:00 |                                              |                                               | 期間限定レッスン                                       |                                               | 期間限定レッスン                                                                                                                                                               |                                                                                            |
| 12:30 | 12:30~13:30<br>bion de<br>リラックス<br>YUKA      | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>ASUMI     | 12:00~13:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア×ストレッチ<br>YUSAKO | 12:00~13:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>RUMI  | 12:00~13:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア×YOGA<br>KAZU                                                                                                                            | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>シェイプ<br>hiromi                                                 |
| 13:00 | ★                                            | ★                                             | ★                                              | ★                                             | ★                                                                                                                                                                      | ★★★                                                                                        |
| 13:30 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>KAZUMI | 13:30~14:30<br>bion de<br>ダイエット<br>TOMOKO     | 13:30~14:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>YUKARI | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>hiromi    | 13:30~14:30<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>担当者は別紙にてご確認ください。                                                                                                                 | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUKA                                                    |
| 14:30 | ★                                            | ★★                                            | ★                                              | ★                                             | ★                                                                                                                                                                      | ★                                                                                          |
| 15:00 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 15:30 | 15:30~16:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMOKO  | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>TOMOKO   | 15:00~16:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>YUKARI   | 15:00~16:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>KAZU    | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>担当者は別紙にてご確認ください。                                                                                                                    | 15:00~16:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>YUKA                                                 |
| 16:00 | ★                                            | ★                                             | ★                                              | ★                                             | ★                                                                                                                                                                      | ★                                                                                          |
| 16:30 |                                              | 16:15~17:00<br>富士の溶岩deごろん                     |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>TOMOKO  |                                               | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIYUKI    | 17:00~18:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>KAZU       | 16:40~17:40<br>bion YOGA<br>美腸<br>YUSAKO                                                                                                                               | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YUNI                                                  |
| 17:30 | ★                                            | 17:15~18:00<br>富士の溶岩deごろん                     | ★                                              | ★                                             | ★★                                                                                                                                                                     | ★                                                                                          |
| 18:00 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 18:30 | 期間限定レッスン                                     |                                               |                                                |                                               | 18:10~19:10<br>肩こり首こり<br>すっきりヨガ<br>YUSAKO                                                                                                                              | 18:00~19:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>YUNI                                                   |
| 19:00 | 18:30~19:30<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア×ストレッチ<br>KAZU | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>HIROKO   | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YUKA      | 18:30~19:30<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>YUSAKO  | ★                                                                                                                                                                      | ★                                                                                          |
| 19:30 | ★                                            | ★                                             | ★                                              | ★                                             |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 20:00 |                                              |                                               |                                                | 期間限定レッスン                                      |                                                                                                                                                                        | 20:00 DOOR CLOSE                                                                           |
| 20:30 | 20:00~21:00<br>bion YOGA<br>フロー<br>KAZU      | 20:00~21:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>HIROKO     | 20:00~21:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YUKA      | 20:00~21:00<br>ほぐして整える<br>筋膜ケア×YOGA<br>YUSAKO |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
| 21:00 | ★★                                           | ★                                             | ★                                              | ★                                             | 21:00 DOOR CLOSE                                                                                                                                                       | ＼大好評／<br>期間限定レッスン                                                                          |
| 21:30 |                                              |                                               |                                                |                                               | *富士の溶岩deごろん*<br><br>1回¥1,100で<br>美温スタジオを<br>ご利用いただけます♪<br>※すべて消費税込みの価格です。<br><br> | ほぐして整える<br>筋膜ケア                                                                            |
| 22:00 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        | 月曜 18:30 ~<br>水曜 12:00 ~<br>金曜 20:00 ~<br>土曜 12:00 ~                                       |
| 22:30 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        | 初心者〜経験者の方も<br>参加できる<br>調整系のレッスンです。<br>筋膜ケア×<br>YOGA or ストレッチで、<br>カラダを調律・メンテナンス<br>していきます。 |
| 23:00 |                                              |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |
|       | 23:00 DOOR CLOSE                             |                                               |                                                |                                               |                                                                                                                                                                        |                                                                                            |

## 大好評！ 期間限定レッスン

ほぐして整える  
筋膜ケア

月曜 18:30 ~  
水曜 12:00 ~  
金曜 20:00 ~  
土曜 12:00 ~

初心者～経験者の方も  
参加できる  
調整系のレッスンです。  
筋膜ケア×  
YOGA or ストレッチで、  
カラダを調律・メンテナンス  
していきます。

# Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、パ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<br>&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<br>&リセット  | ★  | ボールを使ってマッサージやほぐしをしながらリンパの流れを良くし、全身を深くほぐしていきます。                   |

## 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<br>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、マグマスバが初めての方におススメのクラスです。             |
| bionYOGA<br>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。         |
| 肩こり首こりすっきりヨガ       | ★   | ヨガの呼吸と動きを組み合わせ筋肉の緊張を解き、心と身体の状態をすっきりさせ整えていくクラスです。                                 |
| bionYOGA<br>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<br>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<br>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<br>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をしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。  |
| bion YOGA<br>フロー   | ★★★ | 流れるように繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。                                          |
| bion YOGA<br>シェイプ  | ★★★ | 立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身をつくりながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、より全身を引き締めたい方にオススメです。 |

## PILATES

身体のある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<br>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。 |
| bionPILATES<br>美脚    | ★★ | 脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作り上げます。                                    |
| bionPILATES<br>姿勢    | ★★ | 骨盤、肩甲骨のフォーカスし、キレイな姿勢を手に入れます。                                            |

## 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。

|               |    |                                                                                        |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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きれいに血流アップ。 |
|---------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------|

## 10月～12月限定レッスン

|             |          |                                                                    |
|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------|
| ほぐして整える筋膜ケア | ★～<br>★★ | 初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×YOGA or ストレッチで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。 |
|-------------|----------|--------------------------------------------------------------------|

- ◆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。  
※レッスンはバス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  
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。