

ANNIVERSARY LESSON SCHEDULE 2017年10月17日～22日

- ・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：048-710-6922】
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	NEW 10:30～11:30 bion ストレッチ &リセット YOKO	NEW 10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 SACHIE	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック YOKO	NEW 10:30～11:30 bion de ダイエット RISA	10:30～11:30 bion YOGA リラックス KIMIKO	10:30～11:30 bion YOGA デトックス YUKARI
12:00	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック YOKO	NEW 12:00～13:00 bion YOGA ベーシック SACHIE	12:00～13:00 bion YOGA リラックス YOKO	NEW 12:00～13:00 bion moon YOGA RISA	12:00～13:00 bion YOGA 骨盤調整 KIMIKO	NEW 12:00～13:00 bion moon YOGA YUKARI
13:00				10月～12月限定開催		10月～12月限定開催
13:30	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 CHIAKI	NEW 13:30～14:30 bion YOGA 美脚&美尻 YUKARI	13:30～14:30 bion YOGA デトックス KANAKO		13:30～14:30 bion PILATES ベーシック SAORI	13:30～14:30 bion PILATES 美脚 MISUZU
15:00	15:00～16:00 bion YOGA シェイプ CHIAKI	NEW 15:00～16:00 bion moon YOGA YUKARI	15:30～16:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	14:30～15:30 bion YOGA デトックス yacchi	15:00～16:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO.H	15:00～16:00 bion PILATES ベーシック MISUZU
16:00		10月～12月限定開催		16:00～17:00 bion YOGA リンパ yacchi	定員14名	
17:00					16:30～17:30 bion YOGA デトックス YAYOI	NEW 16:30～17:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOYO
18:00					18:00～19:00 bion YOGA リラックス YAYOI	18:00～19:00 bion YOGA 骨盤調整 TOMOYO
19:00	19:00～20:00 bion ストレッチ &ビューティ SHIZUHO	19:00～20:00 bion PILATES ベーシック EMI	NEW 18:40～19:40 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOYO	18:40～19:40 bion YOGA デトックス ERIKO.T	ANNIVERSARY LESSON 期間: 10月17日(火)～10月22日 □ 4周年を記念して、期間中に特別レッスンが 開催されます。 レッスンスケジュールをご確認ください。	
20:00	NEW 20:30～21:30 bion moon YOGA SHIZUHO	20:30～21:30 bion ストレッチ &ビューティ EMI	20:00～21:00 bion YOGA デトックス TOMOYO	20:00～21:00 bion YOGA リラックス ERIKO.T		
21:00	10月～12月限定開催		21:20～22:20 bion YOGA リラックス TOMOYO	21:20～22:20 bion PILATES ベーシック YOKO	NEW □ 今月から内容または担当者が変更になったクラス 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。 初めての方はご遠慮下さい。	
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

マグマスバスタジオは、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。全身リラックスにも最適です。
bionストレッチ & ピューティ	★	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 & 骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整する「功研匠」を行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

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、マグマスバ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。
bion de ダイエット	★★	アップテンポな音楽に合わせて全身をシェイプアップします。ストレッチ～スロートレーニングでお腹・二の腕・お尻など、女性が気になる部分の引き締め～ヨガで全身きれいに血流アップ。
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。
NEW bion YOGA 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	★★★	マグマスバに慣れてきた方に。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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

SPECIAL LESSON

10～12月期間限定特別 レッスン moon yoga	★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。3か月間自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moon yoga を通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
-----------------------------------	----	------------------------------------------------------------------------------------------------

- ◆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動きやすいウェア上下（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。
- ◆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。
22時20分に終了のレッスンのみ23時までにチェックアウトをお願い致します。
- 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。