

# ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2024年 5月

■定員数は、10名（土日祝に限り13名）

5月の期間限定イベントレッスンのご紹介♪

(日) 13:30~ 「歪み改善ヨガ」 TOMO IR (強度★★)

(日) 15:00~ 「内臓活性化ヨガ」 TOMO IR (強度★1.5)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 定休日開講のため 15分前入館となります。					富士の溶岩deごろん 9:15~10:00	
10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIHARU	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUUKI	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 KANZAKI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE
					5/4はクローズとなります	
12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIHARU		12:00~13:00 bion YOGA 美背中 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YUUKI	NEW 12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 KANZAKI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 NORIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIE
					5/4はクローズとなります	
13:30~14:30 bion ストレッチ &骨盤 MIRO				13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	NEW 13:30~14:30 bion EVENT 歪み改善ヨガ TOMO
15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIRO		NEW 15:00~16:00 bion YOGA 美脚 KANZAKI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 TOMO	NEW 15:00~16:00 bion EVENT 内臓活性化ヨガ TOMO
					16:30~17:30 bion YOGA 美腸 YAYOI	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO
18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 HONDA		18:30~19:30 bion YOGA リンパ Mio	19:00~20:00 bion YOGA リラックス SANAE	19:00~20:00 bion YOGA リラックス ASUMI	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック YAYOI	18:00~19:00 bion YOGA リラックス TOMOKO
					21:00 DOOR CLOSE 20:00 DOOR CLOSE	
20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA		20:00~21:00 bion YOGA 美脚&美尻 Mio	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO		
富士の溶岩deごろん 21:30~22:15						
23:00 DOOR CLOSE						

NEW 今月から内容または担当者が変更  
に  
青枠のクラスは他に比べて運動量の多  
い

・全レッスン、完全予約制です。  
・毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます

# Lesson Information

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。
bion ストレッチ&リセット	★	ボールを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。
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同時に、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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 YOGAお腹痩せ	★★	お腹の前・横・後ろをエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れる
bion YOGA美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすと同時に、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。
bion YOGA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してアーサナ（ポーズ）を取り入れます。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。

## 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
bion PILATES姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら、骨盤や肩甲骨にフォーカスした動きで、キレイな姿勢を目指します。
bion PILATES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。

## EVENT

今月だけのオリジナルイベントレッスンクラスとなります。限定開催となりますので、この機会に是非お楽しみください。

レッスン名	強度	内容
bion EVENT 歪み改善	★★	カラダの歪み改善を目標に、バランスを整えるポーズを、ヨガで流れるように働きかけます。カラダのバランスや歪みを、ご自身で理解し、整えましょう。
bion EVENT 内臓活性化ヨガ	★1.5	全体的に、内臓を動かして刺激するポーズを多く取り入れ、内臓機能を高めることを目標とするヨガクラスです。より血液循環を促し、疲労改善や、むくみの解消にも効果的です。