

# ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2025年 年末イベント

## 感謝を込めて！

本年も1年間、美温武蔵浦和店をご愛顧いただき、誠にありがとうございます。  
イベントスケジュールを、今年1年の締めくくりにお楽しみいただけますと幸いです。

慌ただしい年末だからこそ、美温で心身共にリフレッシュしましょう！  
また来年のご利用を、スタッフ一同心よりお待ちしております。

美温武蔵浦和店

	12/22 (月)	12/23 (火)	12/24 (水)	12/25 (木)	12/26 (金)	12/27 (土)	12/28 (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		10:00
:30								:30
11:00	10:30~11:30 bion EVENT 1年間私の体ありがとう 肩こり解消ヨガ CHIIHIRO	10:30~11:30 bion EVENT ボールヨガ MIHARU	10:30~11:30 bion EVENT クリスマスイブ ベーシックヨガ TOMO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 KANZAKI	10:30~11:30 bion EVENT 筋膜ケア ストレッチ NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE	11:00
:30								:30
12:00								12:00
:30								:30
13:00								13:00
:30								:30
14:00								14:00
:30								:30
15:00								15:00
:30								:30
16:00								16:00
:30								:30
17:00								17:00
:30								:30
18:00								18:00
:30								:30
19:00								19:00
:30								:30
20:00						21:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00
:30								:30
21:00								21:00
:30								:30
22:00								22:00
:30								:30
23:00								23:00

- ・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。

# Ivent 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。

## EVENT

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
12/22	1年間私の体ありがとう 肩こり解消ヨガ	★1.5	1年間頑張ってくれたカラダに感謝しながら、今年の肩こりは今年の内に解消しましょう！
12/23	ボールヨガ	★	ストレッチボールを使って年末の心身の疲れをほぐし、整えるヨガクラスです
	ピラヨガ	★★	ピラティスの引き締めと、ヨガのほぐし（身体の伸び）、良いところを組み合わせたクラスです。
	心身デトックス・ツイストヨガ	★★	ねじりを深めるポーズで身体を浄化させ、心身の大掃除をしましょう！
	疲労回復ヨガ	★	深い呼吸とストレッチで、年末に溜まった疲労の回復を促すクラスです。
	ボディメイク エクササイズ	★★	筋力トレーニングを取り入れ、メリハリのあるカラダを目指すクラスです。
12/24	クリスマスイブ ベーシックヨガ	★	クリスマスの雰囲気を楽しみながら、身体を内側から整えましょう！
	クリスマスイブ 美脚&美尻	★★	クリスマスの雰囲気を楽しみながら、背中をほぐし、下半身を引き締める…2025年総集編クラス！
	X'mas ビューティーアップヨガ	★★	X'masを楽しみながら、王道のヨガポーズとマッサージで心身リフレッシュ。キレイを磨きましょう！
	頭～足までほぐすリンパヨガ	★	頭～足まで、溜まった凝りや滞りをほぐし流す心地よいヨガタイムで、1年間の疲れを癒します。頭蓋骨周りの筋膜マッサージで、美髪・お顔のリフトアップにも効果的です！
	全身すらっとキレイヨガフロー	★★	呼吸と共に全身を感じながら気持ちよく動きをつなげていきます。凝りをほぐし、可動域を広げ、むくみや気になるプニプニ・ガチガチ部分をスッキリ！すらっとしたキレイを目指しましょう！
12/25	X'mas リラックスヨガ	★	X'masの雰囲気を楽しみながら、心身をリラックスさせましょう！
	クリスマスソング リラックスフローヨガ	★	クリスマスソングと共に流れるようなフロー感のある動きを楽しみましょう！リラックスヨガなので、初心者の方でも安心して受けられるクラスです。
	クリスマスソング フローヨガ	★★★	クリスマスソングで、楽しくカラダを鍛えましょう！強度はやや高めですが、クリスマス気分を楽しみながら、流れるような動きを楽しみましょう。
12/26	年末年始特別版!! YOGA 美脚&美尻	★2.5	ボディメイク要素を強くした、美脚&美尻レッスンの総まとめクラスを楽しみましょう！
	痩せ体質フローピラティス	★1.5	呼吸と共につながるように動き、代謝・可動域アップでスッキリ痩せ体質を目指します！気になる冬太り対策にも効果的です。
	YOGAリンパ with ストレッチボール	★	ストレッチボールを使った筋膜ケア・リンパマッサージを追加することで、普段のリンパクラスとはまた違った、体のほぐれ効果を体感してみましょう！
	年末にご褒美ナイトヨガ	★	一年頑張った自分へ、やさしい安眠ケア。自律神経を整え、心身をゆるめてぐっすり眠る準備を！一年の疲れを静かにリセットする、やさしい夜ヨガです。
	リフトアップ&美尻ヨガ	★★	むくみの気になる顔周りをほぐしながらポーズをとり、後半はお尻にフォーカスした動きを行います。
12/27	ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ	★	正しい姿勢や柔軟性、可動域により効果を与え、代謝アップも期待できるボディデザインを目指します。家事やデスクワークなどで凝ったカラダの緩和や、調律×メンテナンスを行うクラスです。
	肩凝り猫背ストレッチヨガ	★1.5	日常的に固まりやすい肩甲骨や肩のまわりをほぐし、動き（可動域）を広げましょう！
	年忘れフローヨガ	★2.5	1年間のヨガを1時間にギュッと濃縮！ 立位ポーズの動きを多くし、ストレス発散にも。後半はストレッチで身体をほぐして終わる、フローヨガの総集編です。
	ボールピラティス	★★	ピラティスボールを使用して行う、ピラティスベーシックのクラスです。
12/28	ストレッチボールピラティス	★	ストレッチボールを使ってマッサージ。いつものピラティスエクササイズに加えて、バランスエクササイズにもチャレンジ！
	年忘れフローヨガ	★2.5	1年間のヨガを1時間にギュッと濃縮！ 立位ポーズの動きを多くし、ストレス発散にも。後半はストレッチで身体をほぐして終わる、フローヨガの総集編です。
	キャンドルナイト ヨガリンパ	★	キャンドルの灯りに包まれながら、1年の締めくくりの時間を楽しみましょう！リンパを流して心身共にリフレッシュ。
	キャンドルナイト ヨガリラックス	★	キャンドルの灯りに包まれながら、1年の締めくくりの時間を楽しみましょう！年末疲れをリセット、心身共にリラックス。