

ホットヨガスタジオ美温 大崎

★★2024年10月 LESSON SCHEDULE★★

- ・全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- ・毎週月曜日は定休日でございます。
- ・レッスン内容・担当の変更は予約サイト・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の変更がございます。別途館内掲示・HPで告知いたします。
- ・当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

<キャンセル規定>
レッスン開始30分前までに予約サイトよりキャンセル登録をお願いいたします。
 キャンセル期限までに予約サイトより正常にキャンセル登録が行われなかった場合および無断キャンセルの場合はレッスン消化扱いとなります。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
7:00	7:00 DOOR OPEN					7:45 DOOR OPEN	7:00
7:30	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	7:30~8:30 富士の 溶岩deごろん	8:00~9:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	8:45 DOOR OPEN	
8:00							
8:30							
9:00	9:00~10:00 bion YOGA 美背中 ERI	9:00~10:00 bion ストレッチ &ビューティ Haruka	9:00~10:00 bion YOGA リラックス MIYUKI	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット MIYUKI		9:00~10:00 bion YOGA 美腸 ERI	
9:30							
10:00					10:00~11:00 bion PILATES ベーシック RIE		
10:30	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ YUKIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット yuka	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック Kiyoko		10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	
11:00							
11:30					11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE		
12:00	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	11:50~12:50 bion YOGA ベーシック yuka	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック Kiyoko	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Kiyoko	NEW	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	
12:30					12:40~13:40 bion YOGA 骨盤調整 YUKIKO		
13:00							
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 ERI		13:30~14:30 富士の 溶岩deごろん		NEW	13:30~14:30 bion YOGA リンパ REIKA	
14:00					14:00~15:00 bion YOGA リラックス YUKIKO		
14:30		14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット AKIKO					
15:00	NEW 15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん		15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ AKIKO	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん		15:00~16:00 bion YOGA リラックス YUKIKO	
15:30					15:30~16:30 DIET YOGA hiromi		
16:00		16:00~17:00 美温パーソナル AKIKO					
16:30			16:30~17:30 美温パーソナル Mutsumi			16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	
17:00	17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん			17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の 溶岩deごろん		
17:30							
18:00			18:20~19:20 bion de ダイエット yuka		NEW	18:00~19:00 富士の 溶岩deごろん	
18:30	NEW 18:40~19:40 bion ストレッチ &ビューティ kiyo	18:40~19:40 bion YOGA 骨盤調整 hiromi		18:40~19:40 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	18:30~19:30 ☆選替わりレッスン☆ TAIKAN		
19:00							
19:30							
20:00	NEW 20:00~21:00 bion YOGA フロー Kiyoko	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック hiromi	19:40~20:40 bion YOGA 美腸 yuka	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック SHIZUKA	20:00~21:00 富士の 溶岩deごろん	20:00 CLOSE	
20:30							
21:00			21:00~22:00 bion YOGA リラックス yuka				
21:30							
22:00					22:00 CLOSE		
22:30							
23:00	23:00 CLOSE						

富士の溶岩deごろん
 寝転んでいるだけで汗たっぷり！
 マイナスイオンと遠赤外線効果で身体
 を内側から温められます。
1,100円(税込)

★美温パーソナル★
 お客様のお悩みや目的に合わせて
 溶岩スタジオ貸切で個別レッスンをいたします。
60分 8,580円(税込)
 「【大崎】美温パーソナルレッスン60分」
 チケットをご購入のうえレッスン予約サイトより
 ご予約ください。

AKIKOインストラクター
美温パーソナル初回特別価格！
 AKIKOインストラクターのパーソナルを
 初めてご受講される方は
 初回60分5,500円(税込)で受講いただけます。
【大崎】AKIKOトレーナーパーソナル初回特別価格
 のチケットをご購入のうえご予約ください。

★選替わりプログラム★
TA.I.K.A.N
 ~様々なレッスンを体感しよう！~
 厳選された美温のプログラムを

土曜日 18:30~19:30
 5日 bion PILATESベーシック
 担当：RIE
 12日 bion YOGAリラックス
 担当：Haruka
 19日 bion YOGAベーシック
 担当：yuka
 26日 bionストレッチ&ビューティ
 担当：Haruka

NEW
 今月から内容や
 担当者が変更のクラス

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天然鉱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。溶岩や天然鉱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、遠赤外線効果で体を芯から温めます。中にいるだけで体温が上がり、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&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。全身リラクセスにも最適です。
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ため、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すすめのクラスです。
bion YOGAリラクセス	★	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美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、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。
Moon YOGA	★★	月のリズムを感じながら骨盤周りを改善、骨盤底筋を整え女性特有のトラブルを改善していくアーサナ（ポーズ）を取り入れていきます。ホルモンバランスを整え、心と体に調和をもたらします。
DIET YOGA	★★★	身体の歪みにアプローチ+気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引き締めたいという方におすすめのレッスンです。

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
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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

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、気になる場所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。

レッスン名	強度	内容
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、楽しく全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
※スタジオへのご入室はレッスン開始10分前から開始いたします。
※レッスン開始時間を過ぎてのご入場はできません。
- ◆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 ⑤メイク道具等
- ◆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。
- 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。
- 次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