

ホットヨガスタジオ美温 大崎

★★2025年12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
:30							
8:00	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 EMI	8:45 DOOR OPEN	8:00
:30			イベントレッスン♪				
9:00	9:00~10:00 bion YOGA 美背中 ERI	9:00~10:00 bion YOGA 美腸 EMI	9:00~10:00 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA 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	9:00
:30							
10:00					10:00~11:00 bion PILATES ベーシック RIE		10:00
:30							
11:00	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 Kiyō		10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI	11:00
:30					11:20~12:20 bion ストレッチ &ビューティ RIE		
12:00		11:50~12:50 bion YOGA ベーシック yuka					12:00
:30	12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん		12:00~13:00 富士の 溶岩deごろん	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Kiyō	12:40~13:40 bion YOGA 骨盤調整 YUKIKO	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット SHIZUKA	
13:00						21日は 富士の溶岩deごろん になります。	13:00
:30							
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 ERI				14:00~15:00 bion YOGA ベーシック YUKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ REIKA	14:00
:30		NEW 14:30~15:30 bion YOGA リラックス 田代					
15:00	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 MIHARU	15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん		15:00~16:00 富士の 溶岩deごろん	15:00
:30					15:30-16:30 DIET YOGA hiromi		
16:00							16:00
: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 kiyo	
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		17:00
:30							
18:00			18:20~19:20 bion de ダイエット yuka		18:30~19:30 bion YOGA リンパ EMI	18:00-19:00 bion YOGA 美背中 kiyo	18:00
:30	イベントレッスン♪	18:40~19:40 bion YOGA 骨盤調整 hiromi		18:40~19:40 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA			
19:00	18:40~19:40 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ kiyo						19:00
:30			19:40~20:40 bion YOGA 美腸 yuka	20:00~21:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	20:00~21:00 富士の 溶岩deごろん		
20:00	20:00~21:00 bion お腹痩せ YOGA kiyo	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック hiromi				20:00 CLOSE	20:00
:30			21:00~22:00 bion YOGA リラックス yuka				
21:00							
:30					22:00 CLOSE		
22:00							
:30							
	23:00 CLOSE						

筋膜ケア×YOGA / ストレッチ
ゆるめて流して
整える
ほぐして整える筋膜ケア
10月~12月
YOGA

富士の溶岩deごろん
寝転んでいるだけで汗たっぷり！
溶岩スタジオのフリー利用です。
セルフストレッチやヨガなどゆったり
とお過ごしください。
1,100円(税込)

温友 ONTOMO
お友達紹介
ご紹介特典
お友達・ご家族が入会したら
どちらにもうれしい特典
対象月の月会費から
2,000円OFF



STRETCH

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、ストレッチポ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&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。

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 お腹痩せYOGA	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼!『平なお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
DIET YOGA	★★★	身体の歪みにアプローチしながら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。とくに痩せたい、引き締めたいという方におすすめのレッスンです。

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。
bion PILATES姿勢	★★	溶岩パワーを感じながら体幹部を意識的に使うことで、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

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。

期間限定 イベントレッスン

レッスン名	強度	内容
ほぐして整える筋膜ケアYOGA	★	筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズにします。ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽いカラダへ。初心者～経験者まで誰でも参加できます。
ほぐして整える筋膜ケアストレッチ	★	筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズにします。ホット環境で行うストレッチと軽いトレーニングを組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽く引き締まったカラダへ。

- 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。
衣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