

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2019年10月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約・キャンセルは1時間前までにWEBまたはお電話にて。TEL：03-5316-2301
- 毎週木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。
- 必ずレッスン開始10分前までにフロントチェックインを行ってください。(レッスン開始後の入室は出来ません)

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック RISA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ YUMIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット ERIKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YOKO.Y	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック YUMI
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 RISA	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 ERIKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUKO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YOKO.Y	12:00~13:00 bion PILATES 姿勢 YUMI
13:00						
14:00	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ ASAMI	13:30~14:30 bion バレエ beauty AKIKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MARI	13:30~14:30 bion ストレッチ &せなか MAKI	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス SATSUMI
15:00		15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット CHINATSU	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI	15:00~16:00 bion de ダイエット MAKI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO	15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUMI
16:00						
17:00	15:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円 ※詳しくは裏面を ご確認ください。	16:30~19:00 パーソナルタイム ※bion 溶岩 フリータイムとしては ご利用いただけませ ん。	16:30~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円 ※詳しくは裏面を ご確認ください。	16:30~18:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	16:30~17:30 bion YOGA 美背中 YUMIKO	16:30~17:30 bion ストレッチ &ビューティ SATSUMI
18:00				18:20~19:20 bion ストレッチ &リセット SATSUMI	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	18:00~19:00 bion YOGA リラックス YUMIKO
19:00						
20:00	19:40~20:40 bion YOGA リンパ SATSUMI	19:40~20:40 bion YOGA ベーシック YOKO.Y	19:40~20:40 bion ストレッチ &ビューティ YUKA	19:40~20:40 bion PILATES 美脚 SATSUMI	19:15~20:35 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,620円	20:00 DOOR CLOSE
21:00	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUMI	21:00~22:00 bion ストレッチ &リセット MAI	NEW 21:00~22:00 bion de ダイエット YUKA	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUMI	21:00 DOOR CLOSE	
22:00						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					



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。

10月14日(月)22日(火)祝日は特別レッスンと
なりますので別紙をご確認ください。

デイトタイム会員様は赤太枠の欄が
ご利用可能時間です。



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、高性能スタジオです。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 & 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 & 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 & せなか	★★	チューブを使って肩甲骨周りを意識的に動かすことで、代謝を高めます。姿勢が良くなり美胸効果も期待できます。
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
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、ホットヨガ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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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をしてアーサナ（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。
bionYOGA 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。
bionYOGA エナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少しポーズを楽しみたい方におススメです。

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
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、身体の内からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 姿勢	★★	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、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。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、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。

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、気になるところ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、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め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。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bion バレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

bion 溶岩フリータイム

- ◆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（販売もしております）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。
- 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、体を芯から温める高性能スタジオですので、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。

【料金】1時間 1650円	【開催日時】月	15:00～19:00
	水	16:30～19:00
	金	16:30～18:00
	土	19:15～20:35

※定員は15名となります。
 ※貸し切りではございませんので予めご了承ください。
 ※インストラクターによる指導はございません。
 ※事前にご予約をお願い致します。
 ※バスタオル2枚・フェイスタオル1枚付きです。
 ※表記はお支払総額となります。
 ※一般の方がご利用の場合、美温スタジオへのご登録が必要となります。
 登録には費用は頂戴しておりません。