

2017年1月 Lesson Schedule

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	Door Open						
10:30		10:15~11:15 New YOGA ベーシック MIKO	10:15~11:15 YOGA ベーシック YO-KO	10:15~11:15 女性のための YOGA YUKI	10:15~11:15 YOGA リラックス YO-KO	10:15~11:15 YOGA ベーシック ICE	10:30~11:30 ウェーブストレッチ リング AYAMI <small>定員 20名</small>
11:00	11:00~12:00 初級 PILATES MALs						
11:30		11:30~12:30 YOGA アロマ YO-KO	11:30~12:30 YOGA ヒーリング YO-KO <small>定員 15名</small>	11:30~12:30 YOGA リンパ TOMITA	11:30~12:30 YOGA リンパ TOMITA	11:30~12:30 YOGA リンパ YO-KO	12:00~13:00 中級 PILATES HIROKO
12:00	12:30~13:30 YOGA アロマ ICE	12:45~13:45 美ボディ エクササイズ ERIKA	12:45~13:45 YOGA ハートヒーリング KAZU	12:45~13:45 New 中級 PILATES MALs	12:45~13:45 ストレッチ ボール RIN <small>定員 15名</small>	13:00~14:00 初級 PILATES MALs	13:30~14:30 YOGA アロマ HIROKO
13:00							
14:00	14:00~15:00 YOGA ベーシック MAO	14:00~15:00 女性のための YOGA YUKI	14:00~15:00 初級 PILATES HIROKO	14:00~15:00 YOGA リラックス AYAMI	14:00~15:00 YOGA アロマキャンドル YUKI	14:30~15:30 YOGA リフレッシュ AYAMI	15:00~16:00 YOGA ベーシック MAKI
15:00							
15:30	15:15~16:15 New YOGA リラックス ASU	15:15~16:15 YOGA リラックス ICE	15:15~16:15 YOGA アロマ HIROKO	15:15~16:15 YOGA 骨盤調整 MAKI	15:15~16:15 中級 PILATES MALs	16:00~17:00 ウェーブストレッチ リング AYAMI <small>定員 20名</small>	16:30~17:30 YOGA 骨盤調整 MAKI
16:00	【フロントチェックイン時間】 ・レッスン開始5分前まで		【スタジオ入場時間】 ・レッスン開始時間まで ※レッスン開始後は入場不可				
17:00							
18:00	Door close						
18:30	18:15~19:15 YOGA デトックス MIKO	18:15~19:15 YOGA リンパ YO-KO	18:15~19:15 New YOGA リフレッシュ SHIHO	18:15~19:15 YOGA アロマキャンドル MIKO	18:15~19:15 中級 PILATES MALs	18:00~19:00 YOGA デトックス MAKI	
19:00	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可	連続受講不可		
19:30	19:30~20:30 YOGA Hawaii YO-KO	19:30~20:30 初級 PILATES MALs	19:30~20:30 YOGA デトックス ICE	19:30~20:30 中級 PILATES RIN	19:30~20:30 YOGA ベーシック AYAMI	Door close	
20:00						下記は祝日営業となります。 2017年1月9日(月) 営業時間10:00~18:00	
20:30	20:45~21:45 YOGA アロマ YO-KO	20:45~21:45 YOGA リラックス SHIHO	20:45~21:45 ストレッチ ボール AYAMI <small>定員 15名</small>	20:45~21:45 ストレッチ ボール RIN <small>定員 10名</small>	20:45~21:45 New YOGA ダイエット MAIKO		
21:00	Door close						
22:00	Door close						

****より多くの皆さんに楽しんでいただくために**** 皆様のご理解・ご協力の程よろしくお願い致します。

- ①混雑する平日18:00台、19:00台レッスンの連続受講はご遠慮ください。
- ②土曜・日曜・祝日のレッスン受講は、2レッスンまでとさせていただきます。
- ③1回に予約できるレッスン数の上限を4レッスンまでとさせていただきます。
- ④キャンセル待ちをすることができます。お電話かフロントにてお名前をお伝えください。※web受付しておりません。

レッスンのご案内

溶岩石を使用した、緑あふれるスタジオで行う、『ホットヨガスタジオ美温』のレッスンは、3つの種類にわかれます。

YOGA

溶岩から放出される『ミネラル』『マイナスイオン』を体内に受け取りながら、様々なポーズ(アーサナ)を行います。身体を芯から温めることで、血流がよくなり、免疫力アップ、ホルモンバランスの安定、お肌の活性化などを促進します。

レッスン名	運動量	内容
ベーシック	★★	初めての方でも安心。一つ一つのアーサナを確認しながらゆったり行います。
ヒーリング	★	ボルスターを使用することにより、身体の負担を軽減。深いところにアプローチし心身を癒します。
リラックス	★★	アーサナと呼吸をゆっくり行い、心身ともにリラックスした状態に導きます。
ハートヒーリング	★	心身のバランスを整え、深くリラックスし全身に活力を与えます。ゆったりと癒しの空間で行うクラスです。
リフレッシュ	★★★	呼吸とダイナミックな動きで、疲れや凝りを改善していきます。仕事帰りの方にオススメです。
女性のためのヨガ	★	女性の身体に優しいポーズを行い健康リズムを整えていきます。リラックスしたい方にオススメです。
リンパ	★★	アーサナとセルフマッサージでリンパの流れをよくします。むくみ、冷え症の方にオススメです。
骨盤調整	★★	骨盤周りを意識して動かします。シルエットづくり、月経痛でお悩みの方にもオススメです。
アロマ	★★	香りの癒し効果とともにアーサナを行うことで心身を癒していきます。
デトックス	★★★	血行を促し、身体の内側からリフレッシュできるアーサナを取り入れて行います。
シェイプ	★★★	ねじり動作やダイナミックなアーサナを多くとり入れるクラスなので、脂肪燃焼効果も高まります。
アロマキャンドル	★★	アロマの香りと、キャンドルの癒し空間。仕事帰りの方や、お疲れの方にオススメです。
Hawii	★★	溶岩の温かさとハワイアンミュージックで心身を癒します。
ダイエット	★★★	ねじりのポーズや下半身を使うことで、代謝を高め毒素を出します。体質改善をしたい方にオススメです。

PILATES

体の中心にある筋肉(コアマッスル)を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズしていきます。ピラティスは、ハリウッド女優やセレブの間ではポピュラーな『エクササイズ』メリハリのある美しい身体づくりに最適です。

レッスン名	運動量	内容
初級	★★	ピラティスに初めてチャレンジする方にオススメの基本クラスです。
中級 ※	★★★	美しく正しい姿勢を求める方、『マインド』と『肉体』を更に磨きたい方にオススメです。

※強度が高いため、『初級クラス』を何度か受講した方にオススメのクラスです。

美温エクササイズ

『きれいな』を目指す女性のためのエクササイズです。美を意識する習慣を日常生活に取り入れてさらに女子力アップ♪

レッスン名	運動量	内容
ウェーブストレッチリング	★	専用のリングを使い、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ理想的なボディーを作り出します。
ストレッチポール	★	円柱状の『ポール』を使用し、背中の筋肉や背骨のゆがみを整えていくレッスンです。
美ボディエクササイズ	★★	美脚・美尻・引き締まったお腹などを手にいれたい方にオススメのトレーニングです。

- ・当スタジオは溶岩石を使用したスタジオです。温められた空間で様々なポーズを行うことにより大量の発汗を促しますのでご利用の際はお水(500ml~1ℓ程度)をお持ちいただき、こまめに水分補給をしていただきますようお願いいたします。
- ・レッスンは予約制となります。事前に予約専用サイト、電話、またはスタジオフロントにてお申し込みください。

- ◆ 電話番号:011-261-0999
- ◆ 予約専用サイト:<http://ch-re.jp/nas/>
- ◆ 毎月25日10:00翌月レッスンのご予約可能