

2017年10月 Lesson Schedule

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日
10:00	Door Open						
10:30		10:15~11:15 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 定員 20名
11:00	11:00~12:00 バランス改善 PILATES MAI						
11:30		11:30~12:30 YOGA アロマ YO-KO	11:30~12:30 YOGA ヒーリング YO-KO 定員 15名	11:30~12:30 YOGA リフレッシュ ASU	11:30~12:30 YOGA リンパ YO-KO	11:30~12:30 YOGA リンパ YO-KO	12:00~13:00 引き締め PILATES HIROKO
12:00							
12:30	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 バランス改善 PILATES MAI	12:45~13:45 ストレッチ ボール RIN 定員 15名	13:00~14:00 ベーシック PILATES MAI	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 ベーシック 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 New YOGA アロマ YUKIKO	15:00~16:00 YOGA ベーシック MAKI
15:00							
15:15	15:15~16:15 YOGA リラックス ASU	New 15:15~16:15 YOGA アロマキャンドル MAO	15:15~16:15 YOGA アロマ HIROKO	15:15~16:15 YOGA 骨盤調整 MAKI	15:15~16:15 引き締め PILATES MAI	16:00~17:00 New YOGA ナチュラル SHIHO	16:30~17:30 YOGA 骨盤調整 MAKI
16:00							
17:00	【WEB予約受付時間変更】 web予約受付時間が当日レッスン 2時間前まで可能になりました。 ※キャンセルも可		【ご予約のキャンセル】 7/1よりレッスンキャンセルのご連絡が なかった場合、キャンセル料 1,000円(税別)が発生致します。				
18:00	※キャンセルも可						Door close
18:15	18:15~19:15 YOGA デトックス MIKO	18:15~19:15 YOGA アロマキャンドル YUKI	18:15~19:15 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 バランス改善 PILATES MAI	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 ダイエット SHOKO	19:30~20:30 ベーシック PILATES MAI	New 19:30~20:30 YOGA ムーンリズム SHIHO	19:30~20:30 引き締め PILATES RIN	19:30~20:30 YOGA ベーシック AYAMI	Door close	
20:00							
20:45	20:45~21:45 YOGA アロマ SHOKO	20:45~21:45 YOGA リラックス SHIHO	20:45~21:45 ストレッチ ボール AYAMI 定員 15名	20:45~21:45 リラクゼーション ストレッチ RISAKO	20:45~21:45 YOGA ダイエット AYAMI	《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	
21:00							
22:00	Door close						
	下記、祝日営業となります。 2017年10月9日(月) 営業時間:10:00~18:00						

****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キャンセル待ちがWEBでできるようになりました!

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	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで、全身を整えます。脂肪燃焼効果も高まります。
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ます。ホルモンバランスを整えたい方にオススメ。
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	★★★	ねじるポーズを多く行い、発汗を促し、身体の内側からキレイに。
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。
ダイエット	★★★	全身の筋肉を鍛え代謝を高めます。体質改善をしたい方にオススメです。
ナチュラル	★★	座位を中心として、集中力を高め心身を整えます。
ムーンリズム	★★	月の満ち欠け(リズム)を感じながら、心と身体のバランスを整えます。内側からキレイになりたい方にオススメ。

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
ベーシック	★★	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。
バランス改善※	★★	美しく正しい姿勢をつくり、全体の骨格・筋肉・心のバランスを整えるクラスです。
引き締め※	★★★	ウエスト・美尻・美脚を中心に行うボディメイククラス。引き締まったボディラインを目指す方にオススメです。

※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

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。
リラクゼーションストレッチ	★	ストレッチ・コアトレーニングを行い、身体の歪みをリセットしていきます。安眠効果も期待できます。

- ・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~10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