

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2024年10月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願いいたします。
- ・毎週月曜日は定休日になります。
- ・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、ホームページでご案内させていただきます。

ご利用にあたって

- ◆レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。
- ◆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。
- ※土日祝 最終レッスンは、レッスン終了後閉館時間までにチェックアウトをお願いします。

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 DOOR OPEN					
			10月~12月限定		
10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE	10:30~11:30 筋膜ボールケア &ボディデザイン Chika	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI
<b>NEW</b> 12:15~13:15 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15~13:15 bion PILATES ベーシック RIE	12:15~13:15 bion PILATES 姿勢 AYA	12:15~13:15 bion YOGA エナジー ASUKA	12:45~13:45 週替わり レッスン ange
14:00~15:00 bion YOGA リンパ TOMOKA	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 溶岩フリータイム ※レッスンではござ いません	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック ASUKA	14:30~15:30 週替わり レッスン ange
	10月~12月限定				
15:30~16:30 bion YOGA ベーシック atsuko	15:30~16:30 フェイシャルヨガ &筋膜ボールケア Chika	15:45~16:45 ボールde エクササイズ MAKI	15:30~16:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUKA	16:00~17:00 週替わり レッスン 担当変更	
(土) 16:00~17:00 5・12(土) 骨盤調整YOGA satomi 19(土) 骨盤調整YOGA ASUKA 26(土) フェイシャルヨガ& ボディデザイン Chika		(日) 12:45~13:45 1.3.5週目/フローYOGA 2.4週目/シェイプYOGA  (日) 14:30~15:30 1.3.5週目/美脚&美尻YOGA 2.4週目/肩こり首こりスッキリYOGA			
19:00~20:00 bion PILATES ベーシック MAKI	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion de ダイエット HIROKO	19:00~20:00 bion PILATES ベーシック RIE		
				20:00 DOOR CLOSE	
20:30~21:30 bion YOGA シェイプ HIROKO	20:30~21:30 週替わり レッスン MAKI	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー HIROKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &ビューティー RIE		
	(水) 20:30~21:30 1.3.5週目/PILATES 姿勢 2.4週目/bion de ダイエット				
				<b>NEW</b> 今月から内容または担当者が 変更になったクラスです。  青枠のクラスは他に比べて、 運動量の多く激しいクラスです。 暑い環境に慣れていない方のご参加はご遠慮下さい。	

## 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、遠赤外線効果で身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、ストレッチポ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。

### 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	★	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。
bionYOGAリンパ	★	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。
bion肩こり首こりスッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
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。レッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方にオススメです。
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。
bionYOGAシェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。
bionYOGAフロー	★★★	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。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。

### PILATES

身体を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。

### 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と一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。
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。

### 10月～12月限定レッスン

レッスン名	強度	内容
筋膜ボールケア & ボディデザイン	★	専用のボールでリンパの流れをよくしてから音楽に合わせトレーニングを行い、楽しくお腹やお尻を引き締めてボディラインを整えましょう。
フェイシャルヨガ & 筋膜ボールケア	★	専用のボールで頭皮やデコルテ、骨盤などをほぐしリンパの流れをよくし、美しい姿勢をつくっていきます。ヨガのポーズにあわせてお顔のヨガも行います。

- ◆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メイク道具  
④着替えを入れるビニール袋 ⑤500ML以上のお水（販売もしております）
- ◆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。
- ◆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、体を芯から温めるマグマススタジオですので、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  
※お化粧を落としてからのご利用をおすすめします。