


ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2017年2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。 047-401-2828

美温 新鎌ヶ谷

検索

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック TOMOKA	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット AKIKO.I	10:30~11:30 bion YOGA デトックス NORIKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIAKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック EMI	10:30~11:30 bionYOGA リンパ YUMIKO.M
12:00	12:00~13:00 bion YOGA デトックス TOMOKA	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIHO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUMIKO.M	12:00~13:00 bion YOGA リンパ CHIAKI	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整	12:00~13:00 bion YOGA デトックス YUMIKO.M
13:00					4日.18日 HIROKO 11日 ATSUOK.K bion de ダイエット	
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUMIKO.K	13:30~14:30 bion YOGA デトックス YUMIKO.M	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO	13:30~14:30 bionストレッチ &リセット AKIKO.I	13:30~14:30 bion YOGA デトックス	13:30~14:30 bion YOGA リラックス CHIAKI
15:00	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット AKIKO.H	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 YASUYO	15:00~16:00 bionストレッチ &ビューティ ATSUKO.K	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック AKIKO.I	15:00~16:00 bion YOGA リンパ AOI	15:00~16:00 bion YOGA デトックス CHIAKI
16:00		限定 1~3月限定レッスン 強度高め bion de ダイエット ①アクティブストレッチ ②スロートレーニング ③ヨガ 2017年のスタートにチャレンジしてみましょう				
16:30	16:30~17:30 bion de ダイエット ATSUKO.K					
18:00				17日 YUKO.S PILATESベーシック	18:00~19:00 bionストレッチ &ビューティ TADA.H	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 SATOMI
18:45	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック RIHO	18:45~19:45 bion YOGA リンパ RIKA	18:45~19:45 bion de ダイエット MIRAI	18:45~19:45 bion YOGA デトックス RIKA		
20:00					◆マグマスパスタジオのレッスンは、全てカラダを芯から温め、汗をかく内容です。 ◆ <input type="checkbox"/> 青枠、限定のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。 ◆ 祝日営業 10:00~20:00 館内掲示・WEBにてご確認ください。	
20:05	20:05~21:05 bion YOGA ベーシック AOI	20:05~21:05 bion YOGA デトックス RIKA	20:05~21:05 bion YOGA リラックス ATSUKO.W	20:05~21:05 bion ストレッチ &ビューティ AYA		
21:00						
21:25	21:25~22:25 bion YOGA デトックス YUMIKO.M	21:25~22:25 bion YOGA リラックス AOI	21:25~22:25 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	21:25~22:25 bion YOGA 骨盤調整 SATOMI		
22:00	 ホットヨガスタジオ 美温 Bion					
23:00						



Lesson

マグマスパスタジオは、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、高機能スタジオです。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。

ストレッチ

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。

ヨガ

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、マグマスパ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 デトックス	★★	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、より多くの発汗が期待できます。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。

ピラティス

身体のある筋肉を使い、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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、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枚付きます。
※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。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、35分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、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、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。