

# ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2019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。
- ・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。



ホームページ



予約サイト

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	10:00 DOOR OPEN					
9:30						
10:00						
10:30	<b>NEW</b> 10:30~11:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 AYUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ & 骨盤 TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック Sachie
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ KEIKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 Nozomi	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック ASAMI	12:00~13:00 bion YOGA リラククス AYUMI	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック TOMOKO	<b>NEW</b> 12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラククス YOKO,D	13:30~14:30 bion ストレッチ & リセット Nozomi	<b>NEW</b> 13:30~14:30 bion PILATES 美脚 TOMOKO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ Nozomi	13:30~14:30 bion YOGA 美脚 & 美尻 SHIZUKA	13:30~14:30 bion PILATES 姿勢 MAMIKO
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 YOKO,D	<b>NEW</b> 15:00~16:00 bion YOGA リラククス YUKI	15:00~16:00 bion ストレッチ & ビューティ TOMOKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KAORI	15:00~16:00 bion YOGA リラククス SHIZUKA	15:00~16:00 bion YOGA リンパ MAMIKO
15:30						
16:00						
16:30	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion ボール de エクササイズ YOKO,S	16:30~19:00 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込) ※お好きな時間から 1時間ご利用いただけます。
17:00						
17:30						
18:00					<b>NEW</b> 18:00~19:00 bion de ダイエット YOKO,S	
18:30	18:30~19:30 bion ストレッチ & リセット MAKO	18:30~19:30 bion YOGA 美腸 SHIZUKA	18:30~19:30 bion YOGA リラククス SHIZUHO	<b>NEW</b> 18:30~19:30 bion ストレッチ & リセット YUMI		
19:00						
19:30						
20:00	19:50~20:50 bion YOGA シェイプ Kiyo	19:50~20:50 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA	19:50~20:50 bion YOGA フロー Kiyo	19:50~20:50 bion YOGA ベーシック MISAKI	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00						
21:30	21:10~22:10 bion YOGA リンパ Kiyo	21:10~22:10 bion ストレッチ & せなか YOKO,S	21:10~22:10 bion YOGA エナジー Kiyo	21:10~22:10 bion ボール de エクササイズ MISAKI		
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

- ◆ 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。
- ◆ 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。はじめての方はご遠慮ください。
- ◆ **NEW** 内容または担当者が変更になったクラスです。

※10月14(月・祝)・10月22日(火・祝)の営業時間は10:00~20:00までです。  
(※レッスン内容は別紙をご覧ください。)

# 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。

## 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。全身リラクセスにも最適です。
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&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。
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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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 YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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ススメのクラスです。

## 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
bion PILATES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。
bion PILATES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。
bion PILATES美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、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 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。

- ◆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。  
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45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