

ホットヨガスタジオ美温

3月20日(金)祝日スケジュール

短縮営業 10:00~20:00	
10:00	10:00
:30	:30
11:00	11:00
:30	:30
12:00	12:00
:30	:30
13:00	13:00
:30	:30
14:00	14:00
:30	:30
15:00	15:00
:30	:30
16:00	16:00
:30	:30
17:00	17:00
:30	:30
18:00	18:00
:30	:30
19:00	19:00
20:00 DOOR CLOSE	

bion YOGA エナジー	
【運動強度：★★】 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、 もう少し動きたいと思う方にオススメです。	
やさしいPILATES	
【運動強度：★】 骨格を意識しながら、身体を動かす事で、 姿勢改善やインナーマッスル強化、 バランス向上を目指す方にオススメです。	
bionYOGA リラックス	
【強度：★】 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。	
ほぐして整える筋膜ケア&YOGA	
【運動強度：★】 ストレッチボールを使いながら筋膜のこわばりをほぐし、 全身の巡りをスムーズに。 ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、 終わった後はスッと軽いカラダへ。	
ボディメイクヨガ	
【運動強度：★★】 理想の自分を手に入れよう！ 筋力アップ、柔軟性アップをマイペースを目指して 身体を動かし続ける事で、 代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう！	

富士の溶岩deごろん

寝転んでいるだけで驚きの発汗量
美温のスタジオでは、こんな効果が期待できます。

上質な
睡眠

血流
UP!

代謝
UP!

美肌
効果



詳しくはこちらを
CLICK

ご予約は
こちらから

