

ホットヨガスタジオ美温

12月29日(月)短縮営業日スケジュール

短縮営業 10:00~20:00		
10:00		10:00
:30		:30
11:00	10:30~11:30 bionYOGA リンパ AYAKO	11:00
:30		:30
12:00	12:00~13:00 やさしいPILATES AYAKO	12:00
:30		:30
13:00		13:00
:30		:30
14:00	13:30~14:30 ポールストレッチ RINA	14:00
:30		:30
15:00	15:00~16:00 bionYOGA ベーシック Ai	15:00
:30		:30
16:00		16:00
:30		:30
17:00	16:30~17:30 癒しのキャンドルYOGA Ai	17:00
:30		:30
18:00	18:00~19:00 女性ホルモン 活性化YOGA YOKO.T	18:00
:30		:30
19:00		19:00
20:00 DOOR CLOSE		

bion YOGAリンパ
【運動強度：★】 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。
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。
ポールストレッチ
【強度：★】 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。 全身リラックスにも効果的です。
bion YOGAベーシック
【運動強度：★】 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、オススメのクラスです。
癒しのキャンドルYOGA
【運動強度：★】 キャンドルの炎の優しいゆらめきが、 張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。 幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、 心身をリラックスさせていきましょう。
女性ホルモン活性化YOGA
【運動強度：★】 股関節周りをほぐし、 身体の巡りを良くするポーズを中心にを行います。 1つ1つのポーズをゆっくりと行い、 呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。

**溶岩石が放つ遠赤外線が温めるから、
一般的なホットヨガスタジオとは効果に差が出ます**

ホット効果 01
たっぷり発汗
リフレッシュ
あっという間に過ぎる
60分のレッスンで、
ストレス発散&リフレッシュ!

ホット効果 02
血行促進で
冷え改善
手足の冷えに
お悩みの方はぜひ

ホット効果 03
代謝を高めて
太りにくい体質に
脂肪をため込まず、
燃えやすい
カラダづくりに効果的!

ホット効果 04
便秘改善!
腸からキレイに
体遣アップと
運動により
内臓の動きを活性化!

ご予約は
こちらから



ホットヨガスタジオ美温 検索