

# 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		bion YOGAリンパ
10:00	10:00	【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。
:30	:30	やさしいPILATES
11:00	11:00	【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。
:30	:30	ポールストレッチ
12:00	12:00	【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。
:30	:30	bion YOGAベーシック
13:00	13:00	【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。
:30	:30	癒しのキャンドルYOGA
14:00	14:00	【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。
:30	:30	女性ホルモン活性化YOGA
15:00	15:00	【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。
:30	:30	16:30-17:30 癒しのキャンドルYOGA Ai
16:00	16:00	
:30	:30	18:00~19:00 女性ホルモン活性化YOGA YOKO.T
17:00	17:00	
:30	:30	
18:00	18:00	
:30	:30	
19:00	19:00	
		溶岩石が放つ遠赤外線で温めるから、一般的なホットヨガスタジオとは効果に差が出ます
		01 たっぷり発汗リフレッシュ あついう間に過ぎる60分のレッスンで、ストレス発散&リフレッシュ!
		02 血行促進で冷え改善 手足の冷えにお悩みの方はぜひ
		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!
		04 便秘改善 腸からキレイに体温アップで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
		20:00 DOOR CLOSE