

# ホットヨガスタジオ美温 藤沢 LESSON SCHEDULE 2021年9月

全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。(TEL:0466-53-9730)  
 毎週木曜日は定休日となっております。  
 レッスンの内容・担当の変更はWEB・館内掲示板でお知らせ致します。  
 毎月25日より翌月の予約受付を開始致します。  
 祝日レッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

美温 藤沢

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック NOBUKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス ETSUKO	10:30~11:30 bionストレッチ &リセット SHIMA	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 NAOKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUUKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA
11:00						
12:00		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ETSUKO		12:00~13:00 bion YOGA エネルギー ETSUKO	12:00~13:00 bion お腹痩せ YOGA YUUKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック AYAKA
12:30	12:30~13:30 bion YOGA リンパ NOBUKO		12:30~13:30 bion PILATES ベーシック keiko			
13:00						
13:30		13:30~14:30 bion YOGA 美腸 MAI			13:30~14:30 週替わりレッスン NORIKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 KAZUMI
14:00			14:30~15:30 bion YOGA 美背中 RIEKO	14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 KIE	4・18⇒YOGA美脚美尻 11・25日⇒YOGA エナジー	
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion PILATES ベーシック YASUKO	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック JUNKO			15:00~16:00 bion YOGA ベーシック NORIKO	15:00~16:00 bionストレッチ &ビューティー MIKI
15:30						
16:00						
16:30	<b>NEW</b> 16:30~17:30 週替わりレッスン YASUKO	16:30~17:30 bionストレッチ &ビューティー SHIMA		16:30~17:30 bion PILATES ベーシック keiko	16:30~17:30 bionストレッチ &リセット MIKI	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUUKO
17:00	6・20日⇒bion YOGAリラックス 13・27日⇒bion YOGA リンパ					
17:30						
18:00			18:00~19:00 bion YOGA 美脚・美尻 ETSUKO		18:00~19:00 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ MIKI	
18:30	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 AYAKA	18:30~19:30 bion YOGA リラックス KIE				
19:00				19:00~20:00 bion PILATES 美姿勢 AOI	コロナウイルス感染症対策に伴う レッスン参加のお願い。 ■レッスン終了後は速やかにご退場ください。 ■レッスン開始5分前から スタジオに入場頂けます。 ■レッスン中に換気をさせていただきます。 ■換気等に伴いスタジオ環境が 湿度・温度ともに低下する場合がございます。 会員の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、 何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。	
19:30			19:30~20:30 bion YOGA 美腸 KANAKO			
20:00						
20:30	20:30~21:30 bionストレッチ &リセット MIKI	20:30~21:30 bion PILATES 美脚 AOI		20:30~21:30 bion YOGA リンパ NOBUKO		
21:00			21:00~22:00 bion YOGA 骨盤調整 KANAKO			
21:30						
22:00						
22:30						
23:00						

◆美温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。

**NEW** 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

# 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。

## 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
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、ホットヨガ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。
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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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をしてアーサナ（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。
bionYOGA 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、もう少し動きたいと思う方におススメです。
bionお腹痩せ YOGA	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の金菊を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！「平らなお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。

## ACTIVE

キック&パンチde 滝汗シェイプアップ	★★	キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスンです。パンチの動きで二の腕・背中・ウエストを集中的にシェイプアップ。さらに下半身を安定させますので太ももの引き締めやむくみも撃退！ストレス発散におススメのプログラムです。
---------------------	----	---

## 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
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。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、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。
bionPILATES 美姿勢	★★	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。

- ◆レッスン開始15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、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、体を芯から温めるホットスタジオですので、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。