

# HOLIDAY LESSON SCHEDULE

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。〈0466-53-9730〉



美温 藤沢

検索

3/20(金・祝)

10:00-19:00	
10:00	10:00 DOOR OPEN
10:30	10:30-11:30 月礼拝 chacha
11:00	
11:30	12:00-13:00 リラックスフローヨガ AKI
12:00	
12:30	13:30~14:30 bion YOGAリラックス SHINOBU
13:00	
13:30	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック KIE
14:00	
14:30	16:30~17:30 ほぐして整える筋膜ケアストレッチ IKE.D
15:00	
15:30	18:00
16:00	
16:30	19:00 DOOR CLOSE
17:00	
17:30	18:30
18:00	
18:30	19:00
19:00	

## 祝日限定特別レッスン♪

### 月礼拝

強度→★

月の満ち欠けをイメージしながら  
ゆっくり柔らかく  
股関節にアプローチしながら  
ポーズをとっていきます。

### リラックスフローヨガ

強度→★★

呼吸に合わせてポーズを流れるように繋げ（フロー）  
心身を深いリラックスへと導きます。  
音楽とともに、心身の伸びやねじりを  
繰り返すことでストレス解消、疲労回復  
自律神経の調整が期待でき、初心者の方でも  
無理なく行えるのが特徴です。

### bion YOGA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、身体を整えてきます。  
簡単な動作でゆっくり動きます。

### bion YOGAベーシック

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）ポーズで心身を  
整えていきます。ヨガが初めて、  
ホットヨガが初めての方オススメです。

### ほぐして整える筋膜ケアストレッチ

強度→★

筋膜のこわばりをほぐし全身の巡りをスムーズに。  
ホット環境で行うストレッチと  
軽いトレーニングを組み合わせた筋膜ケアで  
終わった後はスッと軽く、引き締まったカラダへ。

3/7(土)7:00~予約開始