

ホットヨガスタジオ美温 川越 LESSON SCHEDULE

2021年 1月12日～3月7日

・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。 〈TEL : 049-226-3104〉

・毎週月曜日は定休日となります。 ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

美温 川越

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数
10名

レッスン中の
マスク着用必須

レッスン間は
消毒・換気のため
スタジオへの入室不可

スタジオへの入室は
レッスン開始5分前

チェックアウトは
レッスン終了後45分
まで

レッスン中15分に
一度換気を実施

2本連続での受講可
※レッスン開始5分前
からスタジオ入室

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00						
:30						
11:00	10:30~11:30 bionPILATES ベーシック RIECO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス SHOKO	10:00~11:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	10:30~11:30 bion YOGA リラックス HITOMI	10:30~11:30 bionYOGA リンパ YUKARI.Y	10:30~11:30 bion お腹痩せ YOGA MICHIKO
:30						
12:00	12:00~13:00 bion ストレッチ &ピューティ RIECO	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	12:00~13:00 bion ストレッチ &ピューティ YUKARI.N	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 HITOMI	12:00~13:00 bion YOGA リラックス NOZOMI	12:00~13:00 bion ストレッチ &ピューティ MICHIKO
:30						
14:00	13:30~14:30 bion YOGA リンパ SHOKO	13:30~14:30 bion お腹痩せ YOGA KYOKO.Y	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI.N	13:30~14:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA SACHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 NOZOMI	14:00~15:00 bion YOGA 美脚&美尻 YAYOI
:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック NORIKO			15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 SACHIKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 KYOKO.Y	
:30						
16:00						15:30~16:30 bion YOGA ベーシック YAYOI
:30						
17:00	17:00~18:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI	17:00~18:00 bion YOGA ベーシック YAYOI	17:00~18:00 bion YOGA リラックス SACHIKO	17:00~18:00 bion YOGA リラックス YAYOI	16:30~17:30 bion YOGA ベーシック KYOKO.O	17:00~18:00 bion PILATES ベーシック YUKARI.N
:30						
19:00	18:30~19:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA YUNI	18:30~19:30 bion YOGA 美腸 YAYOI	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット SACHIKO	18:30~19:30 bion YOGA リンパ YAYOI		18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUKARI.N
:30						
20:00	20:00 DOOR CLOSE					
:30	最終レッスン終了後20:00までに チェックアウトお願いいたします。					
21:00	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>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。</p> <p>青枠のクラスは他に比べて、 運動量の多いクラスです。 ご体験の方のご参加はご遠慮下さい。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> </div> </div>					
:30						
22:00						
:30						
23:00						

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、ほくすことで、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くすとともに、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、身体を芯からほくします。温かいことで身体が動かしやすいため、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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。

PILATES

身体の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
bion PILATES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。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bion moonYOGA	★~★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moonYOGAを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
bion 肩こり首こりスッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほくしながら快適な状態へと整えましょう。
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、細部の筋肉を目覚めさせ、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。

- ◆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動きやすいウェア上下（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、体を芯から温めるマグマススタジオですので、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
※化粧も落とすからのご利用をおすすめします。