

# ホットヨガスタジオ美温 三鷹 GW 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。 TEL : 0422-40-1700

	5月4日 MONDAY	5月5日 TUESDAY	5月6日 WEDNESDAY
	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
8:40	DOOR OPEN	DOOR OPEN	DOOR OPEN
9:00			
9:30	9:00~10:00 朝ストレッチ Haruka	9:00~10:00 bion de ダイエット KUMIKO	9:00~10:00 朝YOGA HATSUMI
10:00			
10:30			
11:00	10:45~11:45 パワーアクティブ YOGA Haruka	10:45~11:45 全身ほぐす ストレッチYOGA KUMIKO	10:45~11:45 シェイプアップ YOGA HATSUMI
11:30			
12:00			
12:30	12:30~13:30 リラックスフロー YOGA HATSUMI	12:30~13:30 自律神経を整える YOGA SACHIKO	12:30~13:30 ディープリラックス YOGA SATSUMI
13:00			
13:30			
14:00			
14:30	14:15~15:15 やさしいPILATES HATSUMI	14:15~15:15 心休めるリラックス YOGA SACHIKO	14:15~15:15 バレエストレッチ SATSUMI
15:00			
15:30			
16:00	16:00~17:00 ワークアウト ベリーダンス SATSUMI	16:00~17:00 やさしいフロー YOGA Ori	16:00~17:00 ベタ腹・プリ尻ヨガ &ピラティス EMI
16:30			
17:00			
17:30			
17:45	DOOR CLOSE	DOOR CLOSE	DOOR CLOSE

## 祝日レッスン紹介

**朝ストレッチ**  
強度:★

ゆっくりと身体を目覚めさせ  
快適な状態に整えていきましょう。

**心休めるリラックスYOGA**  
強度:★

ヨガのアーサナで身体を整え、  
最後の仰向けのポーズをゆったり行い、  
心にも働きかけていきます。  
なにかと忙しく心の疲れを感じる方、  
気持ちをすっきりさせたい方に。

**パワーアクティブYOGA**  
強度:★★★

呼吸と連動した力強い動きで  
全身をダイナミックに動かし発汗を促進、  
筋力と持久力を高めるエネルギー的な  
ヨガクラスです。

**やさしいフローYOGA**  
強度:★★

ヨガフローがはじめてなあなたに。  
繰り返してアーサナを行い、集中力を高  
め心身を整えます。

**リラックスフローYOGA**  
強度:★★

ゆったりとした呼吸で動いていきます。  
疲労解消したい方、ゆっくり動きたい方、  
初心者の方にもオススメです。  
流れるように動いてリラックスしましょう。

**シェイプアップYOGA**  
強度:★★★

運動量の多い動作を行うことで、  
より多くの発汗が期待できます。  
下半身・二の腕・お腹周りを引き締めな  
がら、全身を整えていきます。

**やさしいPILATES**  
強度:★

溶岩のパワーを感じながらゆっくり体幹  
を動かし、美しい姿勢としなやかな身体  
を手に入れます。ピラティスははじめて  
の方や、基本的な動きを確認したい方に  
もおすすめのクラスです。

**ディープリラックスYOGA**  
強度:★

照明を落としたスタジオで、  
座位、寝位のポーズを中心に、  
深い呼吸とともに行ないます。  
身体を芯まで温めながら  
ゆっくりとリラックスしましょう。

**ワークアウトベリーダンス**  
強度:★★

ベリーダンスのしなやかな動きに、  
ワークアウト要素をプラス。お腹・ウエス  
ト・ヒップを中心に、体幹を意識しながら  
楽しくシェイプアップしていきます。

**バレエストレッチ**  
強度:★

バレエの基本的な動きで、姿勢改善、  
柔軟性アップ、綺麗でしなやかな  
身体づくりを目指します。

**全身ほぐすストレッチYOGA**  
強度:★

全身の筋肉をほぐし、血行を促進させ  
気持ちよく汗を流します。  
温かい環境でストレッチを行うことで  
柔軟性がさらにUP♪

**ベタ腹・プリ尻ヨガ&ピラティス**  
強度:★★

ヨガでは心に、ピラティスでは身体に  
働かせます。ピラティス-ヨガ-  
ストレッチボールの順に身体を動かし、  
気になるお腹やお尻を美しい  
プロポーションへと導いていきます。

**自律神経を整えるYOGA**  
強度:★★

春は生活の変化などでストレスを感じや  
すい季節。呼吸を意識し、主に背骨周り  
をほぐし、最後はリラックスして自律神経  
のバランスを整えましょう。

