

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY 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

	9月21日 MONDAY	9月22日 TUESDAY	9月23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	8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00			
:30	9:00~10:00 夏風リカバリー YOGA HATSUMI	9:00~10:00 パワーアクティブ YOGA KUMIKO	9:00~10:00 ハタYOGA HATSUMI
10:00			
:30			
11:00	10:45~11:45 ボディメイク PILATES HATSUMI	10:45~11:45 全身ほぐす ストレッチYOGA KUMIKO	10:45~11:45 ポールdeストレッチ &エクササイズ HATSUMI
:30			
12:00			
:30	12:15~13:15 bion YOGA リラックス HATSUMI	12:30~13:30 YOGAエナジー SACHIKO	12:30~13:30 夏風リカバリー YOGA SATSUKI
13:00			
:30			
14:00			14:00~15:00 bion de ダイエット SATSUKI
:30	14:30~15:30 筋膜ケア ストレッチ Kiyoko	14:15~15:15 自律神経を整える YOGA SACHIKO	
15:00			
:30			15:30~16:30 筋膜ケアYOGA SATSUKI
16:00	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA SATSUKI	16:00~17:00 やさしいフロー YOGA Orie	
:30			
17:00			
:30			17:45 DOOR CLOSE
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE	

祝日レッスン紹介

夏風リカバリーYOGA

強度:★

暑さで波立った自律神経を穏やかに整えます。
暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、
自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、
深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、
元気に乗り切るための体力作りをサポート。

自律神経を整えるYOGA

強度:★★

生活の変化などでストレスを感じていま
せんか？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。

ボディメイクPILATES

強度:★★★

バスタップやウエストシェイプなど、
全身のエクササイズ要素の入った
YOGAのクラス。
女性らしい身体作りに！

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。

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。

ハタYOGA

強度:★★

「ハ」とは吸う息、「タ」は吐く息という意味
があります。ポーズの完成形を目指すこ
とよりも意識をしっかりと呼吸に向け自身
の内側を見つめなおすYOGA。

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な
ヨガクラスです。

ポールdeストレッチ

&エクササイズ

強度:★

ポールの上で身体をゆるめ、
普段使いにくい筋肉を目覚めさせながら、
姿勢や身体のパランスを整えていきます。
簡単なエクササイズを取り入れることで、
体幹やインナーマッスルにもアプローチ。

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♪

bion de ダイエット

強度:★★

溶岩の温かさで身体を温めながら
トレーニングを行い、
楽しく全身をシェイプアップ。
最後のストレッチで全身をきれいに
血流アップ。

