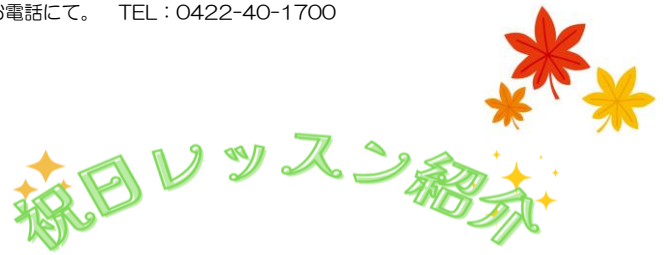


ホットヨガスタジオ美温 三鷹 HOLIDAY SCHEDULE

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

11月3日	11月23日
TUESDAY	MONDAY
祝日営業 8:40~17:45	祝日営業 8:40~17:45
8:40 DOOR OPEN	8:40 DOOR OPEN
9:00~10:00 朝PILATES ~美脚~ KUMIKO	9:00~10:00 朝YOGA60 Satomi
10:45~11:45 末端温活YOGA KUMIKO	10:45~11:45 お腹痩せYOGA Satomi
12:30~13:30 bion de ダイエット SATSUKI	12:30~13:30 ポールdeストレッチ &エクササイズ HATSUMI
14:15~15:15 筋膜ケアYOGA SATSUKI	14:15~15:15 パワーYOGA HATSUMI
16:00~17:00 bion ストレッチ &リセット Orie	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA SATSUKI
17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



朝PILATES~美脚~

強度:★★

呼吸に合わせて骨盤や股関節を整え、
バランスよく脚を使いながら
美しい脚のラインを目指します。
朝から身体をすっきり目覚めさせましょう！

朝YOGA60

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。

末端温活YOGA

強度:★

寒さが本格化する冬に向け、
滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し、
冷え性を根本からケアする温活プログラムです。
体の芯からポカポカと温まる心地よさで、
お客様に心身ともにリラックスしていただける
プログラムです。

お腹痩せYOGA

強度:★★

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。

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。

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、
姿勢や身体のバ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。

筋膜ケアYOGA

強度:★

初心者~経験者の方も参加できる
調整系のレッスンです。
筋膜ケア×YOGAで、
カラダを調律・メンテナンスしていきます。

パワーYOGA

強度:★★★

ヨガの要素も入れつつ、筋トレも行うことで、
心身のスタミナ強化にも効果が期待されます。
汗をたっぷりかき、
身体をたくさん動かしたい方にオススメです。

bion ストレッチ&リセット

強度:★

円柱状の『ストレッチポール』を使用し
背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。
体幹強化、代謝UPを目指します。
身体をリラックスさせる効果も期待できるので、
日頃の疲れが気になる方にもオススメです。

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。

