

ホットヨガスタジオ美温 三鷹 LESSON SCHEDULE 2022年7月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて24時間受付しております。
- 毎週金曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 祝日スケジュールは別途館内掲示、またはHPにてお知らせいたします。
- 毎週2週間前より翌月の予約受付を開始いたします。

施設ご利用時(レッスン中含む)は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願いいたします。(マスクをお忘れの場合はフロントにて販売がございます。)

＜新型コロナウイルス感染予防対策＞

定員数 20 名 間隔を空けて実施	レッスン間隔の調整	チェックイン レッスン開始15分前 ~5分前まで	スタジオへの入室は レッスン開始 15分前から	チェックアウト レッスン終了後 45分後まで	レッスン中15分毎に 換気を実施 小まめな消毒の徹底
-----------------------------	-----------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------------

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	レッスン2本連続受講OK! ※土日9:00~12:00を除く						
8:30						8:45 DOOR OPEN	
9:00			9:15 DOOR OPEN			9:00~10:00 bion YOGA 骨盤調整 HATSUMI	9:00~10:00 bion YOGA リラックス YOKO
9:30	9:30~10:30 bion ストレッチ &リセット HARU	9:30~10:30 bion YOGA ベーシック YOKO	9:30~10:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA HATSUMI	9:30~10:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO		※スタジオ換気・除菌清掃時間	
10:00						11:00~12:00 bion YOGA シェイプ HATSUMI	11:00~12:00 bion YOGA フロー YOKO
11:00	11:30~12:30 bion YOGA フロー HARU	11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 Maki.M	11:30~12:30 bion YOGA リラックス SATSUKI	11:30~12:30 bion ストレッチ &リセット TOMOKO		※スタジオ換気・除菌清掃時間	
12:00						13:00~14:00 bion ストレッチ &リセット Shuri	13:00~14:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Shuri
13:00	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック HATSUMI	13:30~14:30 moon yoga Maki.M	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI	13:30~14:30 bion YOGA リンパ SACHIKO		※スタジオ換気・除菌清掃時間	
14:00						15:00~16:00 bion YOGA 美腸 Shuri	15:00~16:00 bion ボール de エクササイズ Shuri
15:00			7月~9月限定		定休日	※スタジオ換気・除菌清掃時間	
16:00		15:30~16:30 bion YOGA リラックス SACHIKO	15:30~16:30 滝汗でメリハリ BODY YOKO	15:30~16:30 bion YOGA 美腸 UME		※スタジオ換気・除菌清掃時間	
17:00						17:00~18:00 bion YOGA ベーシック Sachie	17:00~18:00 EMI・HARU・ SACHIKO の週替わりレッスン ※予約サイトをご確認ください
18:00						※スタジオ換気・除菌清掃時間	
19:00	18:30~19:30 bion PILATES 美脚 TOMOKO	18:30~19:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA Shuri	18:30~19:30 bion de ダイエット RISA	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 YUZU		18:45 DOOR CLOSE	
20:00			7月~9月限定			定休日は毎週金曜日です。 7月18日(月)は祝日営業です。 スケジュールは別途ご確認ください。	
21:00	20:15~21:15 bion YOGA ベーシック RISA	20:15~21:15 bion YOGA 美脚&美尻 Shuri	20:15~21:15 開脚チャレンジ RISA	20:15~21:15 bion YOGA リラックス YUZU		※スタジオ換気・除菌清掃時間	
22:00						22:00 DOOR CLOSE	
23:00	ホットヨガ スタジオ 美温 Bion						

- お客様へのお願い
- 施設ご利用時は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願いいたします。※更衣・シャワールームは除く
 - 店舗入口での体温測定にて37.5℃以上の方はご利用をお願いいたします。
 - レッスン開始 15分前チェックイン、レッスン終了 45分後までのチェックアウトをお願いいたします。完全入替制にご協力ください。
 - お客様同士の距離を空けてご利用、整列をお願いいたします。
 - スタジオ内は前後の位置でレッスン受講をお願いいたします。お客様同士の距離を空けてのレッスン実施にご理解ください。
 - 消毒・手洗いや手指消毒をお願いたします。施設ご利用後は、指定の回収、除菌方法にご協力をお願いいたします。
 - フロントでの対面接客を最小限にさせていただきます。お問合せ及びお手続きにつきましては、お電話・メールでの対応にご理解をお願いいたします。

美温のスタジオは、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、ほぐすことで、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ぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。

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
bionYOGA 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。
bionYOGA リラクセス	★	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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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することで、美しいバックラインを手に入れます。
bionYOGA フロー	★★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
bionYOGA シェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。

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
bionPILATES 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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 姿勢	★★	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、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。
bionPILATES 美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。

ACTIVE

bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め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。

SPECIAL

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。
moon yoga	★★	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。moon yogaを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
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。
滝汗でメリハリBODY	★★	女性が気になる部分（美腹・美尻・美腕・美脚・美背中）をパーツ別にトレーニングし、身体を引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODYを作るレッスンです。
開脚チャレンジ	★☆☆	内転筋・ハムストリング・骨盤周りの筋肉を中心にほぐし、柔らかくしていくことでより広い開脚に繋がります。溶岩の温かさで身体が動かしやすいため、負担をかけずに行えます。キレイな開脚を目指しましょう！

- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
- ※スタジオへの入室は入店開始時刻から、レッスン後退室は速やかにお願い致します。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタルもご用意) 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枚付きます。※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、富士山の溶岩盤から出る遠赤外線体で芯から温めますので、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
※お化粧品落としてからのご利用をおすすめします。