

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15日	9月23日
	MONDAY	TUESDAY
	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		
9:30	9:00~10:00 筋膜リリース Haruka	9:00~10:00 bion YOGA リラックス KUMIKO
10:00		
10:30		
11:00	10:45~11:45 ストレッチ フローYOGA Haruka	10:45~11:45 パワーYOGA KUMIKO
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:30 リラックスハタ YOGA HATSUMI	12:30~13:30 お腹引き締め PILATES HATSUMI
13:00		
13:30		
14:00		
14:30	14:15~15:15 ボール de PILATES HATSUMI	14:15~15:15 夏の汗活！ シェイプアップ YOGA HATSUMI
15:00		
15:30		
16:00	16:00~17:00 肩こり解消 YOGA SATSUMI	16:00~17:00 ディープリラックス YOGA Orie
16:30		
17:00		
17:30		
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



ストレッチフローYOGA

強度：★★★

ストレッチをしながら柔軟性を高め、
流れるようにアーサナ(ポーズ)を行っていきます。
しっかり動き、集中力を高め、心身を整えます。

リラックスハタYOGA

強度：★

相反するものは全てハタ。呼吸もハタ、陰陽もハタ。
ヨガはつなぐと言う意味もあります。
心と身体もつないでリラックスしていきましょう。
ゆっくりと動いていきます。

肩こり解消YOGA

強度：★

慢性的な肩こり解消を目的としたクラスです。
凝る原因や解消する為の身体の使い方をお伝えします。
レッスン前とレッスン後の変化を感じやすいです。

ボール de PILATES

強度：★★

ソフトギムニクボールを使用し、
負荷をかけたリバランスを取ったりして、
より体幹部にアプローチしていきます。

パワーYOGA

強度：★★★

呼吸に合わせてダイナミックに動いていきます。
筋力や集中力・柔軟性を高め、
心身共にリフレッシュしましょう。

お腹引き締めPILATES

強度：★★

インナーマッスルを意識して動いていきます。
お腹周りスッキリ、体幹強化や姿勢改善にも効果的
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。

