

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24日
	MONDAY	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		
9:30		
10:00	9:00~10:00 朝YOGA Haruka	9:00~10:00 朝YOGA Haruka
10:30		
11:00	10:45~11:45 筋膜リリース ストレッチ Haruka	10:45~11:45 筋膜リリース ストレッチ Haruka
11:30		
12:00		
12:30	12:30~13:30 リラックスハタ YOGA HATSUMI	12:30~13:30 リラックスハタ YOGA HATSUMI
13:00		
13:30		
14:00		
14:30	14:15~15:15 お腹引き締め PILATES HATSUMI	14:15~15:15 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 SATSUKI	16:00~17:00 ディープ リラックスYOGA SATSUKI
16:30		
17:00		
17:30		
	17:45 DOOR CLOSE	17:45 DOOR CLOSE



レッスン参加者全員にお水プレゼント！

朝YOGA

強度：★

忙しい朝に安らぎを。
ゆっくりと身体を目覚めさせ
快適な一日を迎えましょう。

筋膜リリースストレッチ

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×ストレッチで、
カラダを調律・メンテナンスしていきます。

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。
ヨガはつながりと言う意味もあります。
心と身体もつながり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。

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。
お腹周リスッキリ、体幹強化や
姿勢改善にも効果的です！！

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詳しくお伝えします。
レッスン前とレッスン後の変化を感じやすいです。

汗活！シェイプアップYOGA

強度：★★★～★★★★

内容：秋もしっかり汗をかこう！
ホットスタジオで楽しくエクササイズ！
ボディメイク、シェイプアップ目的の
強度高めYOGAクラスです。
【※ホットの環境に慣れた方向けです。】

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。