

# ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2021年1月12日～2月7日

・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。〈044-328-9970〉

美温 溝の口

検索

・スケジュールは変更させていただく場合がございますので最新情報は店頭またはWEBにてご確認ください。

・毎週木曜日は定休日になります。

・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。

レッスン中もマスクの着用が必要となります。  
こまめな水分補給・休憩をお願い致します。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
コロナウイルス感染対策といたしまして、定員を15名までとさせていただきます。 また、状況によりレッスン内容の変更がある可能性があります。予めご了承くださいませようお願い申し上げます。					
9:30					
10:00	10:00 DOOR OPEN	*溶岩フリータイム* 9:45~10:15 ※溶岩フリー会員限定	10:00 DOOR OPEN		*溶岩フリータイム* 9:45~10:15 ※溶岩フリー会員限定
10:30	10:15~11:00 bion ストレッチ & リゼット SASE	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚・美尻 IKUMI	10:30~11:30 bion YOGA リラククス MIKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック SANAE
11:00					
11:30					
12:00	11:30~12:30 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック ASUMI	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ CHIIHIRO	12:00~13:00 bion ボール de エクササイズ SAKI	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ SANAE
12:30					
13:00	13:00-13:30 bion YOGA フロー ASUMI				
13:30		13:30~14:30 bion PILATES ベーシック YUKARI	13:30~14:30 bion YOGA リラククス CHIIHIRO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO	13:30~14:30 bion ストレッチ & ビューティー YUKA
14:00	14:00~15:00 bion de ダイエット TOMOKO				
14:30					
15:00	【期間限定】 フリー会員対象 特別レッスン	15:00~16:00 bion YOGA リンパ YUKARI	15:00~16:00 bion YOGA 美腸 YUKA	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 REIKA	15:00~16:00 bion YOGA 美脚・美尻 YUKA
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック TOMOKO				
16:00					
16:30		16:30~17:30 bion YOGA 美腸 MIYUKI	*溶岩フリータイム* 16:30~17:15	<b>NEW</b> 16:40~17:40 bion YOGA リンパ ANNA	16:30~17:30 bion YOGA リラククス YUNI
17:00	*溶岩フリータイム* 17:00~18:00		17:15~18:00		
17:30					
18:00					
18:30	18:30~19:30 bion ストレッチ & ビューティー YUMI	18:30~19:30 bion de ダイエット AKO	18:30~19:30 bion YOGA 美脚・美尻 ANNA	<b>NEW</b> 18:10~19:10 bion YOGA 美脚・美尻 ANNA	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI
19:00					
19:30					
20:00	20:00 DOOR CLOSE			20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
20:30	2021年1月7日（木）の緊急事態宣言に伴いまして、 1月12日（火）～2月7日（日）の期間、営業時間を20時までの短縮営業とさせていただきます。 急な決定に際し、お客様には大変ご不便をお掛け致しますが、事情をお察しの上、ご理解・ご協力の程よろしくお願い申し上げます。 なお、今後の政府の要請や社会情勢により、変更を余儀なくされることも十分考えられます。 その際にはあらためて、ホームページ等でご案内させていただきます。				
21:00					
21:30					*溶岩フリータイム* 1回1時間¥1,100で 美温スタジオを ご利用いただけます♪
22:00					♪温友♪をご存知ですか？ お友達・ご家族などご紹介頂くとお得な特典もございます♪ 詳しくはスタッフまでお声かけ下さい。 皆で温活を楽しみましょう♡
22:30					
23:00					

ホットヨガスタジオ美温は、バナジウムをたっぷり含んだ富士山の溶岩石、その下に動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 &ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。

## 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、マグマスバが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA リラックス	★	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。
bion YOGA 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してアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
bion YOGA フロー	★★★	流れるように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。
bion YOGA シェイプ	★★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身をつくりながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、より全身を引き締めたい方にオススメです。

## 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。

## ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

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きれいに血流アップ。
bion ボールdeエクササイズ	★	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。
bion de SLIM BEAT	★★	前半には呼吸法やヨガのポーズを行い全身の巡りを整えます。 後半は「有酸素運動+体幹トレーニング」をサーキット形式で行う事で、代謝アップや引き締めの効果が期待できます。※月8回・フリー会員限定レッスンです。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆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館内移動用の靴やスリッパ（外履きでも可）⑦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枚付きです。  
※レッスンはバスタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、1時間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、体を芯から温めるマグマスバスタジオですので、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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。