

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年4月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBにて。
- 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WEBにてご確認ください。
- 毎週木曜日は定休日です。
- 14日前午前7時から予約受付を開始いたします。

美温 溝の口

検索

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:30						
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30						
11:00	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック SHIZUKA ★	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティー ASUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUSAKO ★	10:30~11:30 bion YOGA リンパ RUMI ★	10:30~11:30 bion YOGA リラックス KAZU ★	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi ★
11:30						
12:00						
12:30		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI ★	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO ★	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RUMI ★	12:00~13:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	12:00~13:00 bion YOGA シェイプ hiromi ★★★
13:00	12:30~13:30 bion de リラックス YUKA ★					
13:30						
14:00		13:30~14:30 bion de ダイエット TOMOKO ★★	NEW 13:30~14:30 bion ストレッチ& ビューティー kiyo ★	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 hiromi ★	NEW 13:30~14:30 筋膜ケア×ストレッチ 1,3週目 Nozomi リリースヨガ 2,4週目 Yumiko ★	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA ★
14:30	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI ★					
15:00						
15:30		15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO ★	NEW 15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット ASUMI ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット KAZU ★	NEW 15:00~16:00 YOGAリラックス 1,3週目 Nozomi 2,4週目 Yumiko ★	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA ★
16:00	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック KAZU ★					
16:30		16:15~17:00 富士の溶岩deごろん				
17:00	NEW 17:00~18:00 快眠YOGA KAZU ★		16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI ★	NEW 16:30~17:30 快眠YOGA KAZU ★	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO ★★	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI ★
17:30		17:15~18:00 富士の溶岩deごろん				
18:00						
18:30	NEW 18:30~19:30 ほぐして整える 筋膜ケア×ヨガ Ori ★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック HIROKO ★	18:30~19:30 bion YOGA ベーシック YUKA ★	18:30~19:30 bion ストレッチ &リセット YUSAKO ★	NEW 18:10~19:10 快眠YOGA YUSAKO ★	18:00~19:00 bion YOGA 骨盤調整 YUNI ★
19:00						
19:30						
20:00	NEW 20:00~21:00 bion YOGA フロー Ori ★★	NEW 20:00~19:00 bion YOGA リンパ HIROKO ★	20:00~21:00 bion YOGA リラックス YUKA ★	20:00~21:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO ★	19:30~20:15 富士の溶岩deごろん	20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00					21:00 DOOR CLOSE	
21:30	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	21:15~22:00 富士の溶岩deごろん	<p>*富士の溶岩deごろん*</p> <p>1回¥1,100で 美温スタジオを ご利用いただけます。 ※すべて消費税込みの価格です。</p> 	
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

大好評/
期間限定レッスン

快眠YOGA

月曜 17:00 ~
金曜 16:30 ~
土曜 18:10 ~

深い呼吸と共に凝り固
まった心身を開放します。
自律神経を整え、
快眠へと導きます。

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 & 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。
bionストレッチ & リセット	★	ボールを使ってマッサージやほぐしをしながらリンパの流れを良くし、全身を深くほぐしていきます。
筋膜ケア×ストレッチ	★	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。

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 パーシク	★	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、マグマスパ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。
肩こり首こりすっきりヨガ	★	ヨガの呼吸と動きを組み合わせ筋肉の緊張を解き、心と身体の状態をすっきりさせ整えていくクラスです。
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をしてアーサナ（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

身体を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 パーシク	★	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 美脚	★★	脚部にフォーカスし、重心を引き上げ、キレイなレッグラインを作り上げます。
bionPILATES 姿勢	★★	骨盤、肩甲骨のフォーカスし、キレイな姿勢を手に入れます。

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。
---------------	----	--

4月～6月限定レッスン

快眠YOGA	★～★★	深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。
--------	------	---

- ◆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（有料レンタルもございます）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）⑥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パスタジオですので、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
※化粧も落とすからのご利用をおすすめします。