

ホットヨガスタジオ美温 溝の口 LESSON SCHEDULE 2026年7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	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	NEW 10:30~11:30 bion YOGA リンパ KAZUMI	NEW 10:30~11:30 bion YOGA リンパ RUMI	NEW 10:30~11:30 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE KAZU	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック hiromi
11:00	★	★	★	★	★	★
11:30						
12:00		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 ASUMI	NEW 12:00~13:00 夏風 リカバリー KAZUMI	NEW 12:00~13:00 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE 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
12:30	12:30~13:30 bion YOGA リラックス YUKA	★	★	★	★	★★★
13:00	★					
13:30		13:30~14:30 bion ダイエット TOMOKO	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	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック Sonoka	13:30~14:30 bion YOGA リンパ YUKA
14:00	14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット KAZUMI	★★	★	★	★	★
14:30	★					
15:00		15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMOKO	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	15:00~16:00 bion YOGA リラックス Sonoka	15:00~16:00 bion ストレッチ &リセット YUKA
15:30	15:30~16:30 bion YOGA ベーシック KAZU	★	★	★	★	★
16:00	★	16:15~17:00 富士の溶岩deごろん				
16:30			16:30~17:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	NEW 16:30~17:30 夏風 リカバリー KAZU	16:40~17:40 bion YOGA 美腸 YUSAKO	16:30~17:30 bion YOGA リラックス YUNI
17:00	NEW 17:00~18:00 夏風 リカバリー KAZU		★	★	★★	★
17:30	★	17:15~18:00 富士の溶岩deごろん				
18:00						
18:30	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 bion YOGA 美尻美脚 YUSAKO	NEW 18:00~19:00 1-3週目 ストレッチ&リセット 2・4週目 骨盤調整 YUNI
19:00	★	★	★	★	★★	★
19:30						
20:00	20:00~21:00 bion YOGA フロー Ori	20:00~21:00 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	*富士の溶岩deごろん* 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。	\大好評/ 期間限定レッスン 夏風リカバリー 月曜 17:00~ 水曜 12:00~ 金曜 16:30~ 滝汗！ サマー燃焼MAX 金曜 12:00~ 土曜 10:30~
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					



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 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。
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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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おススメです。

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。
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。
---------------	----	--

7月～9月限定レッスン

夏風(なつなぎ)リカバリーYOGA	★～★★	暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体作りをサポート。 ※夏風：暑さで波立った自律神経を穏やかに整えるイメージ。
滝汗！サマー燃焼MAX YOGA&SHAPE	★★★～★★★★	運動量を上げ、ホットスタジオの強みを最大限に活かした脂肪燃焼プログラム。ダイナミックな動きと呼吸を運動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けない引き締まった体作りを目指します。

- ◆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
※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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。