

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE GWイベント

ゴールデンウィークも美温で、ホットひといき！

ここだけの限定レッスン盛り沢山の、イベントスケジュールをご案内いたします。

慌ただしい4月を乗り越え、心身の疲れや凝りを

GW明けに持ち越さないよう、リフレッシュしましょう！

本期間「手ぶら無料体験」開催中

ご家族やご友人と、ぜひ一緒に美温をお楽しみください！（詳しくはHP又は、フロントまで）

	5/1 (金)	5/2 (土)	5/3 (日)	5/5 (火・祝)	5/6 (水・祝)	5/7 (木)
10:00		9:15~10:00 富士の溶岩deごろん	9:15~10:00 富士の溶岩deごろん	9:15~10:00 富士の溶岩deごろん	9:15~10:00 富士の溶岩deごろん	
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック KYOKO	10:30~11:30 bion YOGA エナジー NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック MIHARU	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 TOMO	10:30~11:30 やさしいフローヨガ 李央
11:00						
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA moon yoga KYOKO	12:00~13:00 肩・腰メンテナンスヨ ガ NORIKO	12:00~13:00 スモールボール ピラティス RIE	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック MIHARU	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス 李央
12:30						
13:00						
13:30	13:30~14:30 痩せ体質 フローピラティス Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE	13:30~14:30 富士の溶岩deごろん	13:30~14:30 富士の溶岩deごろん
14:00						
14:30						
15:00	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 ベーシックフローヨガ TOMO	15:00~16:00 ベーシックフローヨガ TOMO	15:00~16:00 ストレッチボール ピラティス RIE	15:30~16:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA Mio	15:00~16:00 bion EVENT 快眠YOGA/リラックス CHIIHIRO
15:30						
16:00						
16:30		16:30~17:30 bion ACTIVE ダイエット HONDA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO	16:30~17:30 YOGA月礼拝 HONDA (※定員10名)	17:00~18:00 bion YOGA 美脚&美尻 Mio	
17:00						
17:30	17:30~18:30 bion YOGA ベーシック Rie	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	18:00~19:00 快眠YOGAリラックス TOMOKO	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA		
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 連休を軽やかに 過ごすための整えヨガ Rie					19:00~20:00 呼吸を深める陰ヨガ SANAE
19:30						
20:00			20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	
20:30	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO	21:00 DOOR CLOSE	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>■定員数：13名 (イベント期間は全レッスン13名となります)</p> <p> イベントレッスンクラスです。</p> <p> 初心者の方にもおすすめなレッスンです。</p> </div>			20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE
21:00						
21:30						
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					23:00 DOOR CLOSE

・全レッスン、完全予約制です。

Lesson Information

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。

EVENT

オリジナルイベントレッスンクラスとなります。限定開催となりますので、この機会に是非お楽しみください。

レッスン名	強度	内容
快眠YOGAリラックス	★	ストレスの多い毎日、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。頭周りのマッサージによりすっきりリフトアップ効果も！
痩せ体質 フローピラティス	★1.5	呼吸と共につながるように動くことで、代謝UP・可動域が広がりスッキリ痩せ体質へ。薄着の季節を前に気になる部位をキュッと引き締め、整えませんか？
連休を軽やかに過ごすための整えヨガ	★	4月からの新しい環境や日々の変化で蓄積された疲れを、やさしくリセット。呼吸とゆったりとした動きで自律神経を整え、連休を軽やかに過ごせるカラダへと導きます。
肩・腰メンテナンスヨガ	★	肩・腰回りの筋肉をほぐし、カラダを日々の緊張から解放して心身共にリフレッシュしていきます。
ベーシックフローヨガ	★★	ベーシックポーズを中心にアーサナを取り、流れるように展開していくプログラムです。後半は、寝位でストレッチヨガを行います。
スモールボールピラティス	★	ボールを使いバランスを取りながらピラティスのエクササイズにチャレンジするクラスです。
ストレッチボールピラティス	★	ストレッチボールを使用した、ピラティスのクラスです。カラダの歪みを整え、体幹を強化しましょう。
YOGA月礼拝	★★	股関節周りを整えるポーズの組み合わせにより、むくみや歪みを改善。骨盤の血流アップを促し、ホルモンバランスも整えましょう。
ほぐして整える 筋膜ケアYOGA	★	復刻イベントレッスン！ ヨガと筋膜ケアを組み合わせ、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
やさしいフローヨガ	★2	呼吸と動作を連動させ、流れるようにポーズを繋げるフローを、強度を抑えながら行うクラスです。少しレベルアップした内容に挑戦したい方にもオススメです。
呼吸を深める陰ヨガ	★	キープをとり呼吸を深めることで、ポーズの安定感やカラダの伸びを感じられます。ゆったり丁寧にカラダを使った時間を過ごしましょう。