

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2021年 1/12(火)~1/31(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。TEL 048-710-6922
- ・毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます。

《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数
8名

レッスン中の
マスク着用必須

館内完全
入れ替え制
2本連続での受講不可

レッスンの間は
消毒・換気のため
スタジオへの
入室不可

スタジオへの入室は
レッスン開始5分前~
レッスン終了まで

チェックインは
レッスン開始15分前から
チェックアウトは
レッスン終了後45分まで

レッスン中
15分に一度
換気を実施

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN						
10:00							
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIHIRO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス YOKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUUKI	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUUKI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUHO	10:30~11:30 bion PILATES ベーシック AKO	10:30~11:30 ボール de エクササイズ AKO
11:00							
11:30							
12:00		12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YOKO		12:00~13:00 bion YOGA リンパ YUUKI	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 SHIZUHO	12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ AKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック AKO
12:30			12:30~13:30 bion YOGA 美背中 TOMO				
13:00		消毒・換気					
13:30							
14:00		13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 SUZU			13:30~14:30 bion PILATES ベーシック Mio	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 TOMO	13:30~14:30 bion YOGA ベーシック TOMO
14:30		消毒・換気					
15:00							
15:30	NEW 15:30~16:30 bion YOGA リンパ MISAKO	NEW 15:00~16:00 bion お腹痩せYOGA SUZU	15:00~16:00 bion YOGA 美脚&美尻 KANZAKI		15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion YOGA リラックス TOMO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 TOMO
16:00							
16:30							
17:00		NEW 17:00~18:00 bion YOGA ベーシック SHIZUHO	NEW 17:00~18:00 bion ストレッチ &リセット	NEW 17:00~18:00 bion YOGA リラックス SANAE		16:30~17:30 bion YOGA 美腸 YAYOI	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SUZU
17:30	17:15 DOOR CLOSE						
18:00			2週目のみ ストレッチ&ビューティ SAKI 3週目 MISAKO 4週目 SUZU				
18:30		NEW 18:30~19:30 bion YOGA リンパ SHIZUHO	NEW 18:30~19:30 bion YOGA リラックス	NEW 18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	18:30~19:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	18:00~19:00 bion YOGA ベーシック YAYOI	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット SUZU
19:00			2週目のみ ストレッチ&リセット KANAKO 3週目 MISAKO 4週目 SUZU				
19:30							
20:00						19:45 DOOR CLOSE	



今月から内容または担当者が変更になったクラスです。



青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。ご体験の方はご遠慮下さい。

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。

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&リセット	★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラクセスにも最適です。
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&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

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
bion YOGA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、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
bion YOGAリラクセス	★	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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA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。

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
bion PILATES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、身体の内側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。

レッスン名	強度	内容
bion ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
【11~1月限定】 bion お腹痩せYOGA	★~★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平なお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
【11月~1月限定】 bion 肩こり首こりスッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指していきます。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。

- ◆レッスン開始15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）⑤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枚付きます。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、45分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
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。