

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2021年 9月

- ・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

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
	10:00 DOOR OPEN						
10:00							
:30							
11:00	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 SANAE	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 KUMIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE
:30	1週目 休講						
12:00	消毒・換気						
:30							
13:00	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 SHZUHO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック YOKO	12:30~13:30 bion YOGA 美背中 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ YUUKI	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 SANAE	12:00~13:00 bion YOGA リラックス NORIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIE
:30	1,2週目 休講						
14:00	消毒・換気						
:30							
15:00	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 SHZUHO	13:30~14:30 bion YOGA リンパ MIRO	消毒・換気		13:30~14:30 bion PILATES ベーシック Mio	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO
:30	1,2週目 休講						
16:00	消毒・換気						
:30							
17:00	15:15 DOOR CLOSE	15:00~16:00 bion YOGA エナジー MIRO	NEW 15:00~16:00 bion YOGA フロー KANZAKI	15:50~16:50 bion ストレッチ &骨盤 KONOMI	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion ボールde エクササイズ TOMO	15:00~16:00 bion お腹痩せYOGA TOMO
:30							
18:00	消毒・換気						
:30							
19:00			18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 Mio	19:00~20:00 bion ストレッチ &骨盤 KONOMI	18:00~19:00 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 YUUKI
:30							
20:00	19:00~20:00 bion de ダイエット SHZUHO	20:00~21:00 bion PILATES ベーシック Mio	消毒・換気	19:00~20:00 bion YOGA リラックス SANAE	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック TOMO		20:00 DOOR CLOSE
:30							
21:00	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック SHZUHO	消毒・換気		20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	消毒・換気	20:40~21:40 bion YOGA リンパ MISAKO	
:30							
22:00	消毒・換気						
:30							
23:00	23:00 DOOR CLOSE						

9/6(月)
スタジオメンテナンスの為
休講とさせていただきます。
9/20(月祝)-9/23(木祝)
祝日レッスン表を
ご確認くださいませ。

NEW 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。ご体験の方はご注意ください。



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、高性能スタジオです。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。全身リラックスにも最適です。
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。
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。
NEW bion YOGAエナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、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、もう少しポーズを楽しみたい方におススメです。
bion YOGAシェイプ	★★★	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。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におススメのクラスです。
bion YOGAフロー	★★★	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。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におススメのクラスです。

PILATES

身体のある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。
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、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。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
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・腸腰・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。

- ◆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枚付きです。
※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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。