

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2024年 3月

■定員数は、10名(土日祝に限り13名)

3月の期間限定イベントレッスンのご紹介♪

(火) 10:30~	「 ヴィンヤサヨガ 」	ひとみ IR (強度★★)
(水) 20:00~	「 超・美脚美尻 with ストレッチポール 」	Mio IR (強度★★)
(木) 12:00~	「 下半身スタイルアップ 」	YUUKI IR (強度★★)
(金) 10:30~	「 美背中&肩 + 呼吸 」	KANZAKI IR (強度★)
(金) 13:30~	「 ねじねじ骨盤調整 」	Mio IR (強度★)
(土) 12:00~	「 やさしいフロー 」	NORIKO IR (強度★★)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						富士の溶岩deごろん 9:15~10:00	
10:30	定休日開講のため 15分前入館となります。	NEW			NEW		
11:00	10:30~11:30 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	10:30~11:30 bion EVENT ヴィンヤサヨガ ひとみ	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック YUUKI	10:30~11:30 bion EVENT 美背中&肩+呼吸 KANZAKI	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE
12:00							
12:30			12:00~13:00 bion YOGA 美背中 TOMO	NEW 12:00~13:00 bion EVENT 下半身スタイルアップ YUUKI	12:00~13:00 bion YOGA フロー KANZAKI	NEW 12:00~13:00 bion EVENT やさしいフロー NORIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIE
13:00							
13:30					NEW	NEW	NEW
14:00		13:30~14:30 bion ストレッチ &骨盤 MIRO			13:30~14:30 bion EVENT ねじねじ骨盤調整 Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO
15:00							
15:30		NEW 15:00~16:00 bion YOGA シェイプ MIRO	NEW 15:00~16:00 bion YOGA 美腸 KANZAKI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス CHIIHIRO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion YOGA 美背中 TOMO	NEW 15:00~16:00 bion YOGA 美腸 TOMO
16:00							
16:30							
17:00						16:30~17:30 bion YOGA リラックス NATSUKI	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO
17:30							
18:00							
18:30							
19:00		18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 HONDA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ Mio	19:00~20:00 bion YOGA リラックス SANAE	19:00~20:00 bion YOGA リラックス ASUMI		
19:30							
20:00						21:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
20:30		20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	NEW 20:00~21:00 bion EVENT 超・美脚美尻 withストレッチボール Mio				
21:00				20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO		
21:30							
22:00		富士の溶岩deごろん 21:30~22:15					
22:30							
23:00							

- ・全レッスン、完全予約制です。
- ・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。

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&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	★	ボールを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。
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お腹痩せ	★★	お腹の前・横・後ろをエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れる
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。
bion YOGAシェイプ	★★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
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すすめのクラスです。

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
bion PILATES姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら、骨盤や肩甲骨にフォーカスした動きで、キレイな姿勢を目指します。
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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

EVENT

今月だけの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
bion EVENT やさしいフロー	★★	「YOGA フロー」の強度を落とし、参加しやすい構成となっております。初めての方や、少しレベルアップした動きにチャレンジしたい方におすすめです。
bion EVENT ヴィンヤサヨガ	★★	呼吸と動きを連動させた動く瞑想と呼ばれるクラスです。集中力アップや、代謝アップに期待ができます。
bion EVENT 超・美脚美尻 with ストレッチボール	★★	「YOGA 美脚&美尻」の内容に、ストレッチボールによるリリースを加えたクラスです。凝り固まったガチガチ脚や、むくみの改善に期待ができ、ボールの使用により体幹強化にも効果的です。
bion EVENT 下半身スタイルアップ	★★	骨盤からバランスを整えるアーサナを取りながら、お尻 / 太もも / ふくらはぎといった下半身中心のトレーニングを交え、スタイルアップ（引き締め効果）に期待ができるクラスです。
bion EVENT ねじねじ骨盤調整	★	「YOGA 骨盤調整」のクラスに、ねじるポーズを増やし、骨盤周りのバランスや左右差を整えることに期待ができます。ウエストの引き締めや、美腸にも効果的です。
bion EVENT 美背中&肩 + 呼吸	★	代謝アップや、心身機能の活性化に効果が期待できる呼吸法を取り入れ、「YOGA 美背中」の効果をより実感しやすくするクラスです。さらに肩へのアプローチも追加し、上半身の引き締めにも効果的です。