

# ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2024年 8月

※夏季休業期間 : 8/12 (月) ~ 8/15 (木)

6~8月限定「快眠YOGA Relax」 ■ (木) 15:00~ CHIHIRO IR

8月イベントスケジュール! ■ (水) 20:00~ 「超・美脚美尻 with ストレッチ<sup>®</sup> -ル」 Mio IR

■ (金) 12:00~ 「リラックスフローヨガ」 KANZAKI IR

※ご好評につき、7月から延長して開講いたします。

| 月曜日                                           |  | 火曜日                                               |  | 水曜日                                                        |  | 木曜日                                                   |  | 金曜日                                                |  | 土曜日                                                                                |  | 日曜日                                              |  |
|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|
| 10:00<br>定休日開講のため<br>15分前入館となります。             |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  | 富士の溶岩deごろん 9:15~10:00                                                              |  |                                                  |  |
| 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>CHIIHIRO |  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>MIHARU        |  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>美脚 & 美尻<br>TOMO                |  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YUUKI            |  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>KANZAKI          |  | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>美脚 & 美尻<br>NORIKO                                      |  | 10:30~11:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>RIE       |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>MIHARU       |  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>美背中<br>TOMO                    |  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>YUUKI              |  | 12:00~13:00<br>bion EVENT<br>リラックスフローヨガ<br>KANZAKI |  | 12:00~13:00<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>NORIKO                                         |  | 12:00~13:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>RIE      |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  | NEW<br>13:30~14:30<br>bion YOGA<br>美背中<br>MIRO    |  |                                                            |  |                                                       |  | NEW<br>13:30~14:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>Mio     |  | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>TOMO                                            |  | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>美脚 & 美尻<br>TOMO      |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  | NEW<br>15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIRO  |  | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>美背中<br>KANZAKI                 |  | 15:00~16:00<br>bion EVENT<br>快眠YOGA Relax<br>CHIIHIRO |  | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>Mio             |  | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>美背中<br>TOMO                                            |  | NEW<br>15:00~16:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMO |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>美腸<br>YAYOI                                            |  | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>TOMOKO        |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  | NEW<br>18:30~19:30<br>bion PILATES<br>姿勢<br>HONDA |  | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>Mio                     |  | 19:00~20:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>SANAE            |  | 19:00~20:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>ASUMI         |  | 18:00~19:00<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>YAYOI                                         |  | 18:00~19:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>TOMOKO      |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  | 20:00~21:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>HONDA       |  | 20:00~21:00<br>bion EVENT<br>超・美脚美尻<br>withストレッチボール<br>Mio |  | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>SANAE             |  | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>お腹痩せ<br>MISAKO         |  | 21:00 DOOR CLOSE                                                                   |  | 20:00 DOOR CLOSE                                 |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  | ■定員数は、10名（土日祝に限り 13名）<br><br>NEW<br>今月から内容または担当者が変更<br>に<br>青枠のクラスは他に比べて運動量の多<br>い |  |                                                  |  |
|                                               |  | 富士の溶岩deごろん 21:30~22:15                            |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
|                                               |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |
| 23:00 DOOR CLOSE                              |  |                                                   |  |                                                            |  |                                                       |  |                                                    |  |                                                                                    |  |                                                  |  |

- ・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。 |

## 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

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 快眠YOGA Relax         | ★  | 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！               |
| bion EVENT リラックスフローヨガ           | ★  | 流れるようにポーズからポーズへの動きを止めずにおこなう比較的低強度のフローヨガを、リラックス要素の高い動きを中心にする事でリラックスしながら、全身をほぐす、低強度のレッスンです。 |
| 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。 |