

ホットヨガスタジオ美温武蔵浦和 LESSON SCHEDULE 2026年 8月

**毎週土曜日 朝クラス開講！**

**9：30～10：30「朝ヨガ&ストレッチ」**（強度：★1）

アンケートでも多くの方からお声を頂戴いたしました

「朝クラス」を開講いたします。

夏、気温が上がりきる前に、朝活！朝ヨガ！で

1日を気持ちよく迎えますか？

(土曜日、終日スケジュールが変更になっておりますので、ご注意ください)

夏季限定レッスンも引き続きお楽しみください！



|       | 月曜日                                           | 火曜日                                                  | 水曜日                                       | 木曜日                                           | 金曜日                                                   | 土曜日                                                          | 日曜日                                                  |
|-------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 10:00 | 定休日開講のため<br>15分前入館となります。                      |                                                      |                                           |                                               |                                                       | NEW<br>9:30~10:30<br>bion EVENT<br>朝ヨガ&ストレッチ<br>NORIKO       | 9:15~10:00<br>富士の溶岩deごろん                             |
| 10:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>CHIIHIRO | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>MIHARU          | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>美脚&美尻<br>TOMO | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>リラックス<br>李央       | 10:30~11:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>KYOKO            | NEW<br>11:00~12:00<br>bion YOGA<br>エナジー<br>NORIKO            | 10:30~11:30<br>bion ストレッチ<br>&ビューティ<br>RIE           |
| 12:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 12:30 |                                               | 12:00~13:00<br>bion PILATES<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>ベーシック<br>李央       | 12:00~13:00<br>bion EVENT<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>KYOKO | NEW<br>12:30~13:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>TOMO               | 12:00~13:00<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>RIE          |
| 13:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 13:30 |                                               | 13:30~14:30<br>bion EVENT<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>MIRO | 13:30~14:15<br>富士の溶岩deごろん                 | 13:30~14:15<br>富士の溶岩deごろん                     | 13:30~14:30<br>bion PILATES<br>ベーシック<br>Mio           | NEW<br>14:00~15:00<br>bion YOGA 隔週<br>①美脚&美尻<br>②美背中<br>TOMO | 13:30~14:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>TOMO             |
| 14:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 14:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 15:00 |                                               | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>MIRO            |                                           | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>CHIIHIRO | 15:00~16:00<br>bion YOGA<br>リンパ<br>Mio                | NEW<br>15:30~16:30<br>bion YOGA<br>ベーシック<br>TOMO             | 15:00~16:00<br>bion EVENT<br>夏風リカバリー<br>YOGA<br>TOMO |
| 15:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 16:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 16:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 17:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       | スタジオ内消毒・清掃                                                   | 16:30~17:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>TOMOKO            |
| 17:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       | NEW<br>17:30~18:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>HONDA              |                                                      |
| 18:00 |                                               | NEW<br>18:30~19:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>HONDA      | 18:30~19:30<br>bion YOGA<br>リンパ<br>Mio    |                                               |                                                       | NEW<br>19:00~20:00<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>HONDA           | 18:00~19:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>TOMOKO          |
| 18:30 |                                               |                                                      |                                           | 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>Rie              |                                                              |                                                      |
| 19:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 19:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 20:00 |                                               | NEW<br>20:00~21:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>HONDA    | 20:00~21:00<br>bion YOGA<br>美脚&美尻<br>Mio  |                                               | NEW<br>20:30~21:30<br>bion ストレッチ<br>&リセット<br>MISAKO   | 21:00 DOOR CLOSE                                             | 20:00 DOOR CLOSE                                     |
| 20:30 |                                               |                                                      |                                           | 20:30~21:30<br>bion YOGA<br>骨盤調整<br>SANAE     |                                                       |                                                              |                                                      |
| 21:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 21:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 22:00 |                                               | 富士の溶岩deごろん 21:30~22:15                               |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 22:30 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |
| 23:00 |                                               |                                                      |                                           |                                               |                                                       |                                                              |                                                      |

■定員数は、10名（土日祝に限り13名）

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。

イベントレッスンクラスです。

初心者の方にもおすすめなレッスンです。

- ・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。                                |

## 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 moon yoga | ★  | 月の満ち欠けに合わせて、内容を変えて。ココロとカラダのバランスをとります。                                           |
| bion YOGAリンバ        | ★  | ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンバ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。 |
| bion YOGAエナジー       | ★★ | 立位のポーズを多く行うことで、力強いしなやかな身体づくりを行います。ダイエットや引き締まった身体づくりを目指したい方におすすめのクラスです。          |

## PILATES

身体のある筋肉を使い、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。 |

## 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                                                                                   |
|-------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| EVENT 朝ヨガ&ストレッチ   | ★  | 夏、気温が上がりにくく前に、朝活！朝ヨガ！で1日を気持ちよく迎えてみませんか？心身をほぐしてスッキリ整える、朝にぴったりの朝限定クラスです。               |
| EVENT 夏風リカバリーYOGA | ★  | 暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポート。 |

## FREE

インストラクターのいない、スタジオフリーのレッスンです。専用チケット（1,100円）または、1回分のチケットやプランでご利用いただけます。レンタルウェアとお水（500ml）付

| レッスン名      | 強度 | 内容                                                                                      |
|------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 富士の溶岩deごろん | ☆  | 富士の溶岩石の上にごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。寝転んでいるだけで大量の汗をかくことができます。 気楽に温まりましょう。 |