

ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2020年8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 : 047-431-0363
- ・毎週月曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当変更・追加レッスンはWEB・館内掲示でお知らせします。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・当面の間レッスン開始15分前から入館といたします。(9:00レッスンも同様。最終入館5分前)
- ・レッスン終了後、30分を目安にチェックアウトをお願いいたします。



	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	9:00 OPEN	8:30 OPEN	9:00 OPEN
9:30	<p>・「新型コロナウイルス感染及び拡散防止」を図るため下記の対策を実施いたします。 レッスン中は必ずマスク等の着用をお願いいたします。/ 全レッスン定員8名 (今後の社会情勢によって定員の調整をする可能性があります。ご了承ください。)/ レッスン開始5分前からスタジオ入室可/レッスン中は15分に1回換気/また、マットなどの 汗拭きタオルは使い回し厳禁とし、人数分ご用意しております。</p>				9:00~10:00 bion YOGA リラククス MAYO	
10:00	10:00~11:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO.I	10:00~11:00 bion 心トキメキ YOGA KAORI NEW 8月~9月限定	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック 6.20日 MARIKO 27日 TAMA	10:30~11:30 bion YOGA リラククス Sachie	1日 HIROKO(代行)	10:00~11:00 bion YOGA 美腸 MICHIKO
11:00					NEW 11:00~12:00 bion YOGA リンパ	
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA リンパ ERIKA	NEW 12:30~13:30 bion de お腹痩せYOGA KUNIE 8月~9月限定	1.15.29日 HIROKO 8.22日 ERIKA	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKO
13:00					NEW 13:00~14:00 bion de お腹痩せYOGA TAMA 8月~9月限定	
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リラククス RIN	14:00~15:00 bion YOGA 美背中 Sachie	14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 CHIHANA 20日 美腸/KUNIE (代行)	14:30~15:30 bion YOGA リラククス ASUMI		NEW 14:00~15:00 bion 心トキメキ YOGA HIROKO 8月~9月限定
15:00					15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ KANNA	
16:00	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック YOKO	16:00~17:00 bion パレエ Beauty MINORI	NEW 16:00~17:00 bion de ダイエット AYUMI	NEW 16:15~17:15 bion YOGA ベーシック CHIHANA		NEW 16:00~17:00 bion de お腹痩せYOGA RIO 8月~9月限定
17:00				21日 お休み	17:00~18:00 bion ローテーション YUSAKO	
18:00	当面の間、全レッスン体験不可とさせていただきます。ご了承ください。				NEW 18:00~19:00 bion YOGA リンパ MASAKO	1.15.29日 美腸 8.22日 ベーシック
19:00	NEW 8月~9月限定 19:15~20:15 bion 心トキメキ YOGA ORI	19:15~20:15 bion YOGA ベーシック MAYO	NEW 19:15~20:15 bion de お腹痩せYOGA MASAYO 8月~9月限定		19:00~20:00 bion ローテーション YUKO	20:00 DOOR CLOSE
20:00	11日 ストレッチ& 骨盤/KANNA (代行)	5日 MARIKO(代行)		NEW 20:00~21:00 bion YOGA 美腸 MICHIKO	1.8日 PILATES姿勢 15.22.29日 ストレッチ&ビューティ	
21:00	NEW 8月~9月限定 21:15~22:15 bion de お腹痩せYOGA CHIE	21:15~22:15 bion ストレッチ &ビューティ HIROKO	21:15~22:15 bion ストレッチ &リセット SA-YA		22:00 DOOR CLOSE	
22:00	<p>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。 空き時間は換気と清掃の時間とさせて いただきます。 お客様のご理解とご協力を賜りますよう、 お願い申し上げます。</p>					
23:00	8月13日(木)・14日(金)はお盆休みの為、休館となります。予めご了承ください。					
23:00	23:00 DOOR CLOSE					



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ため、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）を取り入れます。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

身体を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。
bion PILATES姿勢	★★	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、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bion ハレエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、ハレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

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。

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
NEW (8月~9月期間限定レッスン) bion de 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！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
NEW (8月~9月期間限定レッスン) bion 心トキメキ YOGA	★~★★	忙しく働く女性向けに、心身のバランスを整え、いらぬものを汗と共に排出してスッキリとしたクラスです。

★レッスン中もマスク等の着用をお願いいたします。

- ◆レッスン開始**15分前**より受付を開始いたします。(最終入館5分前)
※朝一本目のレッスンも、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。
- 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。