

# ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2021年5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	・「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10名 (今後の社会情勢によっては定員の調整をさせていただきます。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。				9:00~10:00 bion YOGA ベーシック MAYO	
10:00	10:00~11:00 bion YOGA リラックス AKIKO,I	10:00~11:00 bion 開運YOGA KAORI	10:00~11:00 bion 開運YOGA ◆6.20日 MARIKO ◆13日 TAMA		体験不可	10:00~11:00 bion 開運YOGA EMI
10:30			27日 ベーシック /HIROKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Sachie		
11:00					NEW 11:00~12:00 bion ストレッチ &ビューティ HIROKO	
11:30						
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 MARIKO	NEW 12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie	NEW 12:00~13:00 bion YOGA リラックス ◆6.27日 SA-YA ◆13.20日 MAYO			12:00~13:00 bion YOGA 美腸 ◆9.23日 MICHIKA ◆16日 AYA
12:30				12:30~13:30 bion お腹シェイプ YOGA KUNIE	NEW 13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 EMI	2日 ストレッチ& リセット/MANAMI 30日 K-POP de ダイエット/SA-YA
13:00						
13:30						
14:00	14:00~15:00 bion ローテーション RIN	NEW 14:00~15:00 bion YOGA 美腸 Sachie	14:00~15:00 bion 開運YOGA CHIHANA			14:00~15:00 bion YOGA 美脚&美尻 HIROKO
14:30				14:30~15:30 bion YOGA ベーシック ERIKA		
15:00	4日 SPLレッスン 11.25日 お腹シェイプ 18日 開運YOGA				15:00~16:00 bion PILATES 姿勢 KANNA	
15:30						
16:00	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック YOKO		16:00~17:00 bion de ダイエット AYUMI	16:15~17:15 bion ストレッチ &ビューティ YUKO		16:00~17:00 bion YOGA ベーシック RIO
16:30						
17:00	<b>美温 春の体験会実施中!</b> 下記の日程にて体験会を実施いたします。 日程：5/1(土)~30(日) ※土曜日9:00は除く 体験料：1,000円(お支払い総額) ご友人・ご家族をお誘いの上、ぜひご受講ください♪ ★温友紹介カードをご利用で体験の方は無料で受講できます。				17:00~18:00 bion ローテーション YUSAKO	
17:30				18:00~19:00 bion 筋膜リリース MASAKO	1,15.29日 骨盤調整 8.22日 美腸	5/3(月・祝)~ 5/5(水・祝)は SPLレッスンを 開催いたします!
18:00						
18:30						
19:00	19:00~20:00 bion 開運YOGA ORI ※4日 祝日の為お休み	19:00~20:00 bion YOGA リラックス MAYO ※5日 祝日の為お休み	NEW 19:15~20:15 bion ストレッチ&骨盤 SA-YA		19:00~20:00 bion 開運YOGA ◆1.15日 AYA ◆8.22日 RIN	
19:30						
20:00				20:15~21:15 bion 開運YOGA AYA	29日 リンパ/ORI	20:00 DOOR CLOSE
20:30						
21:00	20:45~21:45 bion PILATES 姿勢 CHIE ※4日 祝日の為お休み	20:45~21:45 bion YOGA リンパ HIROKO ※5日 祝日の為お休み			22:00 DOOR CLOSE	
21:30	※20:45クラス受講のお客様へ 美温ロッカールームのご利用は22:00迄となります。 (シャワー不可)シャワー・お風呂ご利用の方は 2Fスポーツクラブ・女性ロッカールームを ごゆっくりご利用くださいませ。(23:00まで)					
22:00						
22:30						
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

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。



# 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 お腹シェイプ YOGA	★★	ウエストの引き締めを目的とし、お腹周りにフォーカスしたアーサナ(ポーズ)とエクササイズを行うことで、キレイなボディラインを目指します。

## 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。
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。

## 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 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。

## SP LESSON

レッスン名	強度	内容
bion 開運YOGA	★~★★	水晶を含む天然鉱石を30種以上敷き詰めたパワースポット「美温スタジオ」。この特別なスタジオで心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させ、最後のシャバアーサナで願いを引き出し、自身の力を開花させましょう。
bion 筋膜リリース	★ 1.5	筋肉に適度な圧を加えながら動かすことで、体のこわばりがほぐれて、柔らかくなります。巡りが良くなることで、発汗効果もup。肩凝り・腰痛の方にもオススメです。（ストレッチボールを使用します）

### ★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。
- ◆**体験の方はレッスン開始30分前までにご来店ください。**
- ◆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  
※化粧も落としてからのご利用をおすすめします。