

# ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2022年7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。  <b>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12名とさせていただきます。ご了承ください。</b> / 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、人数分をご用意しております。</p>				9:00~10:00 bion YOGA ベーシック MAYO ※体験不可	
10:00	10:00~11:00 bion YOGA リラックス AKIKO,I	10:00~11:00 bion YOGA ベーシック AKIKO,I	10:00~11:00 7.21日/美脚&美尻 /MARIKO 14.28日/開脚チャレンジ (7月~9月)/TAMA	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Sachie		10:00~11:00 3日骨盤調整/ MARIKO 10日ストレッチ& ビューティ/YUKO
11:00		<b>NEW</b>	<b>NEW</b>		11:00~12:00 bion ストレッチ &ビューティ HIROKO	※17,24,31日はお休み
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リンパ MARIKO	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie	12:00~13:00 bion YOGA リラックス MAYO	12:30~13:30 bion お腹シェイプ YOGA KUNIE		12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKA
13:00					13:00~14:00 bion YOGA 美脚&美尻 ASUKA	
14:00	14:00~15:00 5.19日 お腹シェイプ 12.26日 ストレッチ& リセット RIN	14:00~15:00 bion YOGA リラックス Sachie	<b>NEW</b> 14:00~15:00 bion 滝汗で メリハリBODY SA-YA 7月~9月限定	14:30~15:15 富士の溶岩 フリータイム 定員5名		14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット HIROKO
15:00				料金：1,000円(税込) ※体験可※レッスンでは ございません	15:00~16:00 bion ストレッチボール ピラティス KANNA	
16:00	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック YOKO	16:00~16:45 富士の溶岩 フリータイム 定員5名 料金：1,000円(税込) ※体験可※レッスンでは ございません	16:00~17:00 bion YOGA フロー hinano	16:15~17:15 bion ストレッチ &ビューティ YUKO		16:00~17:00 bion YOGA リラックス RIO
17:00	<p><b>体験お待ちしております！</b>                  体験料：1,000円(税込)                  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ご受講できます。</p>				<b>NEW</b> 17:00~18:00 bion YOGA ベーシック YUSAKO	
18:00				18:00~19:00 bion 開脚チャレンジ MASAKO 7月~9月限定		
19:00	19:00~20:00 5.19日 ストレッチ &骨盤 12日リンパ ORI	<b>NEW</b> 19:00~20:00 bion 開脚チャレンジ MAYO 7月~9月限定	19:15~20:15 bion お腹シェイプ YOGA MASAYO ※7日 お休み		19:00~19:45 富士の溶岩 フリータイム 定員5名 料金：1,000円(税込) ※体験可※レッスンでは ございません	20:00 DOOR CLOSE
20:00	※26日/ストレッチ ボールピラティス KANNA(代行)			20:15~21:15 bion ドルフィン ヒーリング YOGA AYA ※22日/リラックスヨガ ange(代行)		
21:00	20:45~21:45 bion PILATES 姿勢 CHIE	20:45~21:45 bion YOGA シェイプ HIROKO			22:00 DOOR CLOSE	
22:00	<p>※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・女性ロッカーを                  ごゆっくりご利用くださいませ。(23:00まで)</p>				<p><b>NEW</b> 今月から内容または担当者が変更                  になったクラスです。</p> <p>青枠のクラスは他に比べて運動量の多い                  クラスです。初めての方はご注意ください。</p>	
23:00	23:00 DOOR CLOSE ※社会情勢によっては営業時間が短縮となる場合がございます。					



# 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

シンプルなお動きで全身を伸ばし、ほくすことで、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くすとともに、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身リラックスにも最適です。
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、身体を芯からほくします。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&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほくすとともに、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 ドルフィンヒーリング YOGA	★	イルカにはセラピー効果があるといわれています。波の音とイルカの奏でる音色が聞こえる中で、リラックス効果の高いポーズを行い、心も身体も癒していきましょう。
bion YOGA美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほくすとともに、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、美しいバクラインを手に入れます。
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ススメのクラスです。
bion YOGAシェイプ	★★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に。運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。
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、キレイなボティラインを目指します。

## PILATES

身体を中心に筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながら動きます。ボテ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、ボテ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。
bion ストレッチボールピラティス	★	ストレッチボールを使用してピラティスの基本的なエクササイズを行います。しなやかな身体を手に入れ、美しい姿勢を目指します。

## 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。(K-POP de ダイエットも同様)

## OTHER

レッスン名	強度	内容
富士の溶岩フリータイム		気軽に自分のペースで身体を温めることができます。もちろん途中休憩もOK！（ロッカー内に限り）※レッスンではございません※お水(500mlつき)&レンタルタオルつき

## SPECIAL LESSON(7月~9月限定)

レッスン名	強度	内容
<b>NEW</b> bion 開脚チャレンジ	★	内転筋・ハムストリングス・骨盤周りの筋肉を中心にほくし、柔らかくしていくことでより広い開脚に繋がります。溶岩の温かさで身体が動かしやすいので、負担をかけるずに行えます。きれいな開脚を目指しましょう！
<b>NEW</b> bion 滝汗でメリハリBODY	★★★	女性が気になる部分(美腹・美尻・美腕・美脚・美背)をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODYを作るレッスンです。

### ★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。

◆**体験の方はレッスン開始30分前までにこま館ください。**

◆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