

ホットヨガスタジオ美温 西船橋 LESSON SCHEDULE 2023年1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)
- ・レッスンを終了後、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12名と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。</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 5.19日 美脚&美尻/ MARIKO 12.26日 ベーシック /ASUKA			NEW 10:00~11:00 bion DIET YOGA EMI
10:30			NEW	10:30~11:30 bion YOGA リラックス Sachie		1月~3月限定
11:00					11:00~12:00 bion ストレッチ &ビューティ HIROKO	
11:30						
12:00	NEW 12:00~13:00 bion DIET YOGA MARIKO	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie	12:00~13:00 bion YOGA リラックス MAYO	NEW 12:30~13:30 bion DIET YOGA KUNIE		12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MICHIKA
12:30	1月~3月限定			1月~3月限定		
13:00					13:00~14:00 7.14.28日 骨盤調整/ MASAYO 21日 hinano/ DIET YOGA	
13:30						
14:00	14:00~15:00 17.31日 お腹シェイプ 10.24日 ストレッチ& リセット RIN	14:00~15:00 bion YOGA リラックス Sachie	NEW 14:00~15:00 bion DIET YOGA SA-YA	NEW 定員8名 14:30~15:15 富士の溶岩de ごろん		14:00~15:00 bion ストレッチ &リセット HIROKO
14:30			1月~3月限定			
15:00					NEW 15:00~16:00 bion 美脚・美尻 ピラティス KANNA	※8B MASAYO
15:30						
16:00	16:00~17:00 bion PILATES ベーシック YOKO	NEW 定員8名 16:00~16:45 富士の溶岩de ごろん 料金：1,000円(税込) ※体験可※レッスンでは ございません ※お水(500ml) & レンタルタオルつき	NEW 16:00~17:00 bion YOGA 骨盤調整 hinano	NEW 16:15~17:15 bion ストレッチ &せなか YUKO		16:00~17:00 bion YOGA リラックス RIO
16:30						
17:00	<p>体験お待ちしております！ 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受講できます。</p>					
17:30						
18:00						
18:30				18:00~19:00 bion YOGA 美脚&美尻 hinano		
19:00	NEW 19:00~20:00 31日 ストレッチ& 骨盤 10.24日 リンパ ORI	NEW 19:00~20:00 bion moon YOGA MAYO	19:15~20:15 bion お腹シェイプ YOGA MASAYO 1/5 お休み		NEW 定員8名 19:00~19:45 富士の溶岩de ごろん 料金：1,000円(税込) ※体験可※レッスンでは ございません ※お水(500ml) & レンタルタオルつき	
19:30						
20:00						20:00 DOOR CLOSE
20:30	NEW 20:45~21:45 bion DIET YOGA CHIE 1月~3月限定	20:45~21:45 bion YOGA シェイプ HIROKO		20:15~21:15 bion ドルフィン ヒーリング YOGA AYA		
21:00						
21:30						
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>【年始休業についてのご案内】 ・1/1(日)~1/3(火) 年末年始休業 ・1/4(水) 9:00~20:00 短縮営業</p>	
22:30	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。				<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。</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。初めての方はご遠慮下さい。</p>	



Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、バナシ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、高性能スタジオです。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。
NEW bion ストレッチ&せなか	★	チューブを使って肩甲骨周りを意識的に動かすことで、代謝を高めます。姿勢が良くなり美脚効果も期待できます。
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、美しいハッ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。
NEW 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。
bion moon YOGA	★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。3ヶ月間自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。ムーンヨガを通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。

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 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。
NEW bion 美脚&美尻ピラティス	★	ピラティスの基本的な動きで全身を整えながら、脚やお尻のラインを美しくするためのエクササイズも加えて行います。

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
NEW 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！

SPECIAL LESSON(1月~3月限定)

レッスン名	強度	内容
NEW bion DIET YOGA	★★	身体の歪みにアプローチ・気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引締めたいという方におすすめのレッスンです。

★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分前までにご来館ください。

◆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

※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。