

ホットヨガスタジオ美温 大高 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 : 052-883-8914
- ・毎週木曜日は定休日となります。
- ・レッスン内容・担当の変更は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。



	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYAKO	10:30~11:30 bion ボールde エクササイズ Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA リンパ Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA リラックス hiroko	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ ♡ Ishtal ♥ CHIE
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIKA	12:00~13:00 bion de お腹痩せYOGA MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック WAKAKO	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 ♡ Ishtal ♥ CHIE
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13:30~14:30 bion YOGA リラックス MIHO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 MICHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ◇ KAORI ◆ MIYAKO	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO
15:00	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック FUMI	15:00~16:00 bion YOGA リンパ SAORI		15:00~16:00 bion de お腹痩せYOGA CHIE	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ★ YUKI ☆ CHIAKI	♡♥日曜日 担当インストラクター ♡ 1, 2週目 ♥ 3, 4週目
16:30				16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO		
18:00						18:00 DOOR CLOSE
18:45	18:45~19:45 bion YOGA リラックス KEIKO	19:00~20:00 bion de お腹痩せYOGA TAKAYO		19:45~20:45 bion 肩こり首こり スッキリYOGA TAKAYO	◆◆土曜日 担当インストラクター ◇ 1, 4, 5週目 ◆ 2, 3週目 ☆☆土曜日 担当インストラクター ★ 1, 3, 5週目 ☆ 2, 4週目	
20:15	20:15~21:15 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	20:30~21:30 bion ストレッチ &リセット TAKAYO	20:00~21:00 bion YOGA リンパ YUKI			
21:15			21:30~22:30 bion ストレッチ &骨盤 MARINA	21:15~22:15 bion ストレッチ &リセット TAKAYO		
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

**コロナウイルス感染予防
及び拡散防止対策**

- ・必ずマスクの着用をお願い致します。
- ・参加者同士の間隔を通常より
空けさせていただく為、定員を
8名とさせていただきます。
- ・レッスン中は15分に1回1分の換気
(扉の開閉)をさせていただきます。

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。全身リラックスにも最適です。
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功効イ [®] 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
【限定レッスン】 肩こり首こりスッキリYOGA	★	ヨガのアーサナやストレッチ、筋トレで肩こり首こりの原因になっている筋肉をほぐし快適な状態へ導きます。
【限定レッスン】 bion 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。

- ◆レッスン開始15分前より受付を開始いたします。入場は5分前からとなります。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（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 ④室内履き（スリッパ等）⑤500ml以上のお水等（販売もしております）⑥クレンジング、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。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。
レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
最終レッスンは、レッスン終了後、平日23時・土曜日21時・日曜日、祝日は18時までにはチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、レッスン札、お水等（500ML以上）をお持ちください。ミネラルなどが入っているお飲物がオススメ。
※当スタジオは、体を芯から温めるホットスタジオですので、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。