

# ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2020年2月8日～

- 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
定員8名	定員8名	定員8名	定員8名	定員10名	定員10名
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYAKO	10:30~11:30 bion ポール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
12:00~12:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MIKA	12:00~13:00 bion de ダイエット MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック MISAKI	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 ♡ Ishtal ♥ CHIE
13:30~14:30 bion YOGA リンパ CHIAKI	13:30~14:15 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	13:30~14:30 bion ストレッチ &リセット MICHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ◆MIYAKO ◇ CHIAKI	13:30~14:30 bion YOGA 美脚&美尻 ETSUKO
15:00~16:00 bion YOGA ベーシック FUMI	15:00~16:00 bion YOGA リンパ SAORI	15:00~15:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	15:00~16:00 bion de ダイエット CHIE	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック ★ YUKI ☆ CHIAKI	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 YUKARI
17:00~17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00~17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00~17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	17:00~17:45 bion溶岩フリータイム ※インフォメーション 詳細記載	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	♡日曜日 担当インストラクター ♡ 1, 2週目 ♥ 3, 4週目
18:15~19:00 ※19:00~のレッスンを受講される方は18:15~レッスン前まで溶岩浴をご利用いただけます。					
19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00~20:00 bion YOGA リラックス YUKARI	19:00~20:00 bion YOGA リンパ YUKI	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット TAKAYO		
18:00 DOOR CLOSE					
				◆土曜日 担当インストラクター ◆ 1, 3週目 ◇ 2, 4週目  ★★土曜日 担当インストラクター ★ 1, 3週目 ☆ 2, 4週目	
21:00 DOOR CLOSE					

## 【2/8(月)~3/7(日)レッスン短縮のお知らせ】

緊急事態宣言延長に伴い、当店におきましてはレッスンのみ短縮営業を実施させていただきます。  
 急な決定に際し、お客様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程  
 よろしくお願ひ申し上げます。なお、今後の政府の要請や社会情勢により、  
 変更を余儀なくされることも考えられます。その際は、改めてホームページなどでご案内  
 させていただきますのでご確認の程  
 よろしくお願ひいたします。

1.短縮営業期間／2021年2月8日(月)~3/7(日)

2.営業時間／  
 平日 10:00~23:00  
 土曜日 10:00~21:00  
 日曜日 10:00~18:00

## ★bion溶岩フリータイム★

短縮営業期間中、月会費登録のお客様は  
 無料でご利用いただけます。  
 ご希望の方は、事前にお電話にてご予約  
 くださいますようお願いいたします。

定員:10名/回

# 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。全身リラクセスにも最適です。
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效を行うことで、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オ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 美脚	★★	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 美尻 & 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、美しいバックラインを手に入れます。

## 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
bionPILATES 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。
bionPILATES 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

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、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所を引き締め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。
---------------	---	--

溶岩フリータイム	1回、1,100円/45分にてご利用いただけます。予約不要。バスタオル1枚付。フロントにて料金をお支払いの上、ご入場ください。
----------	---

- ◆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。マスク着用での受講となります。
- ◆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時までにチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、レッスン料、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み物がオススメです。  
※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  
※お化粧も落とすからのご利用をおすすめします。
- ◆溶岩フリータイムについて  
終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。