

ホットヨガスタジオ美温 大高 LESSON SCHEDULE 2022年1月

《 新型コロナウイルス感染予防対策 》

- ・全レッスン、完全予約制です。 TEL : 052-883-8914
- ・WEBまたはお電話にてご予約をお願いいたします。
- ・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お知らせします。
- ・祝日はスケジュールが変更となる場合もございます。
- ・別途館内掲示・HPで告知させていただきます。
- ※無断キャンセルの場合、チケットまたは月会費1回分消化となります。
- レッスン開始1時間前までにキャンセルをお願いいたします。

2M間隔を
空けるため
定員10名

ご来館時
レッスン中は
マスクの着用

レッスン中
15分に1度
換気を実施

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
定員10名	定員10名	定員10名	定員10名	定員10名	定員10名
10:00 DOOR OPEN					
		1月~3月期間限			NEW
10:30~11:30 bion YOGA リラククス MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 MISAKI	10:30~11:30 キック&パンチde 滝汗シェイプアップ Ishtal	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ CHIE	10:30~11:30 bion YOGA リンパ ♡ MISAKI ♥ CHIE
		1月~3月期間限			NEW
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 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 MISAKI	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美腸 ♡ MISAKI ♥ 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 YOGA 美背中 MICHIKO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラククス ◆ MIYAKO ◇ CHIAKI	13:30~14:30 bion お腹痩せ YOGA ETSUKO
15:00~16:00 bion YOGA 美腸 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 YOGA フロー CHIE	NEW	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 ♡ MARIE ♠ YURI
				15:00~16:00 bionストレッチ&リセット ★ TAKAYO・AKO bion YOGAベーシック ☆ CHIAKI	
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、5週目 ◇ 1、3、5週目 ♠ 2、4週目
					18:00 DOOR CLOSE
			1月~3月期間限		
19:00~20:00 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット TAKAYO	19:00~20:00 bion PILATES 姿勢 AKO	19:00~20:00 ペタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス TAKAYO		
				土曜日 担当インストラクター ◆ 1、3、5週目 ◇ 2、4週目 ★ 1、3、5週目 ☆ 2、4週目	
	20:20~21:20 bion YOGA リラククス MARIE	20:20~21:20 bion ボール de エクササイズ AKO	20:20~21:20 bion ストレッチ &リセット TAKAYO		
				22:00 DOOR CLOSE	
23:00 DOOR CLOSE					



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。

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。
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。
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。
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Vバックラインを手に入れます。
bionYOGA 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すすめのクラスです。

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、身体の奥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。
bion ボールdeエクササイズ	★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所を引き締めて理想のBODYへ。

SPECIAL LESSON

キック&パンチde 滝汗シェイプアップ	★★★	キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスン。二の腕やウエストを集中的にシェイプアップ。下半身が安定することで太ももの引き締めやむくみも撃退！
ベタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス	★★	ヨガでは心に、ピラティスでは身体に、動きかけます。ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポジションへと導いていきます。

溶岩フリータイム	1回、1,000円/45分にてご利用いただけます。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 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時までにご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
電話、またはフロントにてご予約をお願いします。