

# GW SPECIAL LESSON 4/29 (月) ~5/5 (日)

- ・全レッスン、完全予約制です。
- ・レッスン予約サイトにてご予約をお願いいたします。
- ・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30分前までにキャンセルをお願いいたします。

4月分 3/25 (月) 22時~  
5月分 4/25 (木) 22時~



予約サイト

4月29日	4月30日	5月1日	5月3日	5月4日	5月5日
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名	定員15名
10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 快眠YOGA リラックス MIYAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸スペシャル MISAKI	10:30~11:30 bion 滝汗キック&パンチ Ishtal	10:30~11:30 カッサ 二の腕&デコルテ リンパYOGA CHIE	10:30~11:30 カッサ お腹リンパYOGA CHIE	10:30~11:30 カッサ 脚リンパYOGA CHIE
12:00~13:00 bion 首コリ肩コリスッキリ YOGA FUMI	12:00~13:00 bion 筋膜リリースYOGA MISAKI	12:00~13:00 bion YOGA 深層リンパ MICHIKO	12:00~13:00 bion YOGAフロー MISAKI	12:00~13:00 bion SLIM UP YOGA CHIE	12:00~13:00 bion YOGA 美尻&美脚 CHIE
13:30~14:30 bion YOGA リンパ FUMI	13:30~14:30 富士の溶岩deごろん	13:30~14:30 bion YOGA 美姿勢 WAKAKO	13:30~14:30 bion YOGA 美尻&美脚 KEIKO	13:30~14:30 bion YOGA リラックス ETSUKO	13:30~14:30 bion ボールdeエクササイズ ETSUKO
15:00~16:00 富士の溶岩deごろん	15:00~16:00 bion コミュニケーション YOGA SAORI	15:00~16:00 bion 滝汗 リフレッシュヨガ CHIE	15:00~16:00 bion 脂肪燃焼YOGA CHIE	15:00~16:00 bion 首コリ肩コリスッキリ YOGA ETSUKO	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 CHIAKI
17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	17:00~18:00 富士の溶岩deごろん	16:30~17:30 bion YOGA 骨盤調整 KEIKO	16:30~17:30 富士の溶岩deごろん
				18:00~19:00 富士の溶岩deごろん	
	19:00~20:00 bion コンディショニング 筋トレYOGA KAHO	19:00~20:00 富士の溶岩deごろん			
20:00 DOOR CLOSE		20:00 DOOR CLOSE			
	20:20~21:20 bion お腹痩せYOGA KEIKO	20:20~21:20 bion YOGA 骨盤調整 YUKARI			
23:00 DOOR CLOSE					

**富士の溶岩deごろん**

寝転んでいるだけで驚きの発汗量  
(美温のスタジオでは、こんな効果が期待できます。)

上質な睡眠 血流UP! 代謝UP! 美肌効果

**富士の溶岩deごろん**  
※料金：1,000円(税込)

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、  
寝転んでいるだけでたくさん汗を  
かくことができます。

# 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。

## GW SPECIAL LESSON

4/29（月）～5/5（日）1週間のスペシャルイベントレッスン

	レッスン名	強度	内容
29日(月)	bion快眠YOGAリラックス	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。頭周りのマッサージにより、すっきりリフトアップ効果も！
30日(火)	bionYOGA 美腸スペシャル	★★	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。普段と違うGW特別レッスンをご体感ください。
	bion筋膜リリースYOGA	★	ゆったりした呼吸の中で、筋膜のよじれや癒着を解消し、本来持っている筋肉の可動域を取り戻しましょう。
	bion コミュニケーションYOGA	★	ヨガ未経験の方でも挑戦しやすいレッスンです。コミュニケーションを取りながら、一人よりさらに身体のストレッチを感じやすく、信頼関係が深まります。
1日(水)	bion コンディショニング筋トレYOGA	★★★	溶岩の温かさを感じながら、体幹に働きかけ、しなやかな筋肉を手に入れましょう。美しいポディーラインを目指してみませんか？
	bionYOGA 深層リンパ	★★	深層の筋肉と深層リンパにアプローチします。身体の深部を動かして内臓から元気に、疲れやむくみを改善していきます。
	bion 滝汗リフレッシュYOGA	★★★	呼吸で身体のなかを洗い流しながら、自律神経のバランスを整えます。心をオープンにして、しっかりと汗をかき、リフレッシュしましょう。
3日(金)	カッサ 二の腕&デコルテリンパYOGA	★	カッサを使用しながら二の腕&デコルテのリンパを流し、首や頭の凝り固まりをスッキリさせましょう。
4日(土)	カッサ お腹リンパYOGA	★	カッサを使用しながらお腹まわりのリンパを刺激し、スッキリしたお腹を目指しましょう。
5日(日)	bion SLIM UP YOGA	★★★	気になる部位を引き締め、女性らしいラインを目指します。美ボディを意識しながら、しなやかさを追求します。
	カッサ 脚リンパYOGA	★	カッサを使用しながら脚のリンパを刺激し、むくみを改善。スッキリしたラインを手に入れましょう。
	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、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。

<b>富士の溶岩deごろん</b>	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、寝転んでいった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♪
-------------------	--

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。入場は15分前からとなります。
- ◆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20時までにチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、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願いいたします。