

# ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE

2021年 1月12日～2月7日

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願い致します。
- ・金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。
- ・祝日はレッスンスケジュールが変更となります。別途館内掲示・HPで告知させていただきます。

〈TEL : 03-6300-4051〉



## 〈新型コロナウイルス感染予防対策〉

定員数  
12名

レッスン中の  
マスク着用必須  
※鼻と口を完全に覆うことができるもの

1日2レッスンのご受講は  
平日のみ  
一度ご退館をお願いします。

レッスンは  
消毒・換気のため  
スタジオへの入室不可

スタジオへの入室は  
レッスン開始15分前  
～レッスン終了まで

チェックアウトは  
レッスン終了後45分  
まで

レッスン中15分に  
一度換気を実施

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN					
9:00~10:00 bion YOGA ベーシック Maki.M	9:00~10:00 bion YOGA リラククス MIZUHO	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	9:00~10:00 bion PILATES ベーシック SATSUMI	9:00~10:00 bion YOGA 美脚 IKUKO	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック NANAE
※スタジオ換気、除菌清掃時間					
11:00~12:00 bion ストレッチ &リセット Yuzu	11:00~12:00 bion YOGA 骨盤調整 NANAE	11:00~12:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA RIE	11:00~12:00 bion YOGA リラククス SATSUMI	10:45~11:45 bion ストレッチ &リセット SAKI	10:45~11:45 bion de ダイエット MARIE
※スタジオ換気、除菌清掃時間					
<b>NEW</b> 13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 Maki.M	13:00~14:00 bion PILATES ベーシック ERIKO	13:00~14:00 bion YOGA 美脚&美尻 RIE	<b>NEW</b> 13:00~14:00 bion de ダイエット MADOKA	12:30~13:30 bion PILATES 美脚 SAKI	<b>NEW</b> 12:30~13:30 bion YOGA リラククス Maki.M
※スタジオ換気、除菌清掃時間					
15:00~16:00 bion 溶岩フリータイム	15:00~16:00 bion 溶岩フリータイム	15:00~16:00 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MARIO	14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 Sachie	14:15~15:15 bion YOGA 美脚&美尻 RIE
※先にパーソナルレッスンのご予約が入った場合は、 休講とさせていただきます。					
※スタジオ換気、除菌清掃時間					
17:00~18:00 bion YOGA リラククス CHIKAKO	17:00~18:00 bion お腹痩せ YOGA RIE		17:00~18:00 bion YOGA リラククス CHIHIRO	16:00~17:00 bion YOGA ベーシック MARIE	16:00~17:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA RIE
				17:45~18:45 bion ストレッチ& ビューティ MARIE	17:45~18:45 bion 溶岩 フリータイム
18:45~19:45 bion 肩こり首こり スッキリYOGA MADOKA	18:45~19:45 bion YOGA 骨盤調整 RIE	18:45~19:45 bion YOGA ベーシック MARIE	18:45~19:45 bion ストレッチ& 骨盤 HANA	初回は 500円(税込)	
19:30 DOOR CLOSE					
20:00 DOOR CLOSE					

緊急事態宣言に伴い、短縮営業をさせていただくこととなりました。急な決定に際し、お客様には大変ご不便をお掛け致しますが、事情をお察しの上、ご理解・ご協力の程宜しくお願申し上げます。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十分考えられます。その際にはあらためて、ホームページ等でご案内させていただきます。

### 〔営業時間〕

月～木 8:45～20:00  
土・日 8:45～19:30  
祝 8:45～18:45

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、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。全身のリラククスにも最適です。
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。
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リラククス	★	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 YOGA美腸	★★	溶岩で身体を温めながら、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。
bion 肩こり首こり スッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のだるさの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
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。

## PILATES

身体のある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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bion PILATES美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。
bion PILATES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

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。楽しくアクティブに動き、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。

- ◆レッスン開始15分前~5分前までに受付をお願いいたします。
- ◆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マスク ⑥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。
- ◆レッスン終了後、45分以内にチェックアウトをお願いします。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、マスク、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。