

ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2021年10月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にてお願いいたします。
- ・2週間前からご予約が開始となります。その後は1日ずつ公開となります。
- ・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。
- ・金曜日は定休日となります。
- ・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、ホームページでご案内させていただきます。



《新型コロナウイルス感染予防対策》

定員数
15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レッスンの連続受講可。
平日・祝日は一度ご退館、
土日は、ロッカー内で
お静かにお待ちください。

レッスン間は
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をお願いいたします。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	SATURDAY	SUNDAY	
	8:45 DOOR OPEN						
9:00							9:00
:30	9:00~10:00 moon yoga Maki.M	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック 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 SATSUKI	9:00~10:00 bion YOGA 美腸 IKUKO	9:00~10:00 bion YOGA ベーシック NANAE	:30
10:00	※スタジオ換気、除菌清掃時間						10:00
:30							:30
11:00					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 CHIKAKO	11:00
:30	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 YOGA ベーシック RIE	11:00~12:00 bion YOGA リラックス SATSUKI			:30
12:00	※スタジオ換気、除菌清掃時間						12:00
:30							:30
13:00					12:30~13:30 bion PILATES 美脚 SAKI	12:30~13:30 bion YOGA リラックス Maki.M	13:00
:30	13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 Maki.M	13:00~14:00 bion YOGA フロー YOKO.Y	13:00~14:00 bion YOGA 美脚&美尻 RIE	13:00~14:00 bion de ダイエット MADOKA			:30
14:00	※スタジオ換気、除菌清掃時間						14:00
:30							:30
15:00					14:15~15:15 bion YOGA 骨盤調整 Sachie	14:15~15:15 bion YOGA 美脚&美尻 RIE	15:00
:30	15:00~16:00 bion 溶岩フリータイム	15:00~16:00 bion ストレッチ& リセット YOKO.Y	15:00~16:00 bion ストレッチ &ピューティ MAKI	15:00~16:00 bion YOGA ベーシック MARIO			:30
16:00	館内清掃の為、16:45 DOOR CLOSE						16:00
:30							:30
17:00	18:30 DOOR OPEN						17:00
:30							:30
18:00					16:00~17:00 bion YOGA 美脚&美尻 MIO	16:00~17:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA RIE	18:00
:30							:30
19:00					17:45~18:45 bion YOGA リラックス MIO	17:15 CLOSE	19:00
:30	18:45~19:45 bion YOGA 美腸 CHIKAKO	18:45~19:45 bion YOGA 骨盤調整 RIE	18:45~19:45 bion YOGA ベーシック SHIZUKA	18:45~19:45 bion ストレッチ &リセット AKIKO			:30
20:00	※スタジオ換気、除菌清掃時間						20:00
:30							:30
21:00					19:00 CLOSE		21:00
:30	20:30~21:30 bion YOGA リラックス CHIKAKO	20:30~21:30 bion お腹痩せ YOGA RIE	20:30~21:30 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA	20:30~21:30 bion YOGA リラックス CHIHIRO			:30
22:00	22:00 CLOSE						22:00

〔営業時間〕

月～木 8:45～22:00
土 8:45～19:00
日 8:45～17:15
祝日 8:45～18:45



今月から内容または担当または時間が
変更になったクラスです。



青枠のクラスは他に比べて、運動量の多く激しいクラスです。
暑い環境に慣れない方のご参加はご遠慮下さい。

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。全身のリラックスにも最適です。
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すすめのクラスです。
bion YOGA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。
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。
 moon yoga	★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moon yoga を通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
bion 肩こり首こり スッキリYOGA	★★	溶岩で身体を温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かし、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。
bion YOGA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、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、身体の内からたくさん汗をかくことができます。
bion PILATES美脚	★★	溶岩パワーを感じながら体幹を鍛え、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着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枚付きます。 ※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。
身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。