

# ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2023年12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。
- ・予約サイトにて2週間先までのご予約がお取りできます。その後は1日ずつ公開となります。
- ・レッスン内容・担当者の変更は予約サイト・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。予約サイト、館内掲示、HPにてお知らせします。
- ・記載の金額はお支払い総額となります。



ご予約はこちら

## ご利用にあたって

- スタジオへはレッスン開始15分前～入室可。レッスン終了時間～15分後まで滞在可です。  
※レッスン間はスタッフが清掃で立ち入ります。
- レッスン終了後45分以内(最終レッスンは30分以内)にチェックアウトをお願いします。

	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	土 Saturday	日 Sunday
	<b>Information</b> ☆溶岩フリータイム用チケット 2,200円/1回 マンスリーの方は無料でご利用いただけます。 ★年末年始休業 2023年12月28日(木)～2024年1月3日(水)				7:15 OPEN	
					7:30~8:30 YOGA リラククス IKUKO	
						8:45OPEN
9:00	<b>NEW</b> 9:00~10:00 YOGA 美陽 hinano	9:00~10:00 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 PILATES ベーシック SATSUKI	9:00~10:00 YOGA フロー IKUKO	9:00~10:00 YOGA ベーシック NANAE
:30						
10:00						
:30						
11:00	10:45~11:45 bionストレッチ &リセット YUZU	10:45~11:45 YOGA 骨盤調整 NANAE	<b>NEW</b> 10:45~11:45 YOGA 美脚&美尻 YUZU	10:30~11:30 YOGA リラククス SATSUKI	10:45~11:45 YOGA 骨盤調整 NANAE	10:30~11:30 bion de ダイエット CHIKAKO
:30						
12:00				12:00~13:00 YOGA リンパ MARIE		12:00~13:00 YOGA リラククス hinano
:30	<b>NEW</b> 12:30~13:30 YOGA 骨盤調整 YUZU	12:30~13:30 お腹痩せ YOGA YUMIKO	<b>NEW</b> 12:30~13:30 YOGA リラククス HATSUMI		12:30~13:30 bionストレッチ& リセット MARIE	
13:00						
:30						
14:00				13:30~14:30 bion de ダイエット MADOKA		13:30~14:30 YOGA 美脚&美尻 RIE
:30						
15:00	14:15~15:15 YOGA リンパ KUMIKO	14:15~15:15 bionストレッチ& リセット TOMOKO	14:15~15:15 bion ストレッチ &ビューティ MAKI		14:15~15:15 YOGA 美背中 Sachie	
:30						
16:00	パーソナルレッスン受付中！(30分～) 詳しくはフロントまでお問い合わせください。				16:00~17:00 YOGA リラククス Mio	
:30						16:30~17:30 YOGA リンパ hinano
17:00						
:30						
18:00	17:30~18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30~18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30~18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30~18:15 bion 溶岩 フリータイム	17:30 CLOSE	
:30						18:00 CLOSE
19:00	スタジオメンテナンス					
:30						
20:00	19:00~20:00 YOGA 美脚&美尻 CHIKAKO	19:00~20:00 YOGA 骨盤調整 RIE	19:00~20:00 moon yoga SHIZUKA	19:00~20:00 PILATES ベーシック Mio		
:30						
21:00	20:30~21:30 YOGA リラククス CHIKAKO	20:30~21:30 YOGA ベーシック RIE	20:30~21:30 PILATES 姿勢 SHIZUKA	20:30~21:30 YOGA リラククス Mio		
:30						
	22:00 CLOSE					

青枠のクラスは他に比べて、運動量の多いクラスです。慣れていない方のご参加は、お気を付けてください。

**NEW** 今月から内容または担当者または時間に変更になったクラスです。

〔営業時間〕

月～木 8:45～22:00  
 土 7:15～17:30  
 日 8:45～18:00  
 祝 8:45～16:30

# Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩や天然鉱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ます。中にいるだけで体温が上がり、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。全身のリラクセスにも最適です。
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。

## 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リラクセス	★	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	★	セルフリンパマッサージを行い、身体を芯まで温めながらほぐしていきます。巡りの良い美しい身体を目指します。
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美背中	★★	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。
moon yoga	★~★★	月の満ち欠けに合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お楽しみください。
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 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	★★★	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

体幹を意識し、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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
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

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。

- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタル有) 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
- ◆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。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ml以上）をお持ちください。（こまめな水分補給を！）
- 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・電子機器・美容ローラー等  
※お化粧品を落としてからのご利用をお願いいたします。