

# ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2025年 7月



ご予約はこちら

- ・全レッスン完全予約制です。ご予約は予約サイトまたはお電話にてお願いいたします。
- ・2週間先までのレッスン予約が可能です。定員に達した場合はキャンセル待ち登録も可能です。
- ・レッスン内容・担当者の変更は予約サイト・店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～10分後まで滞在可です。  
※レッスン間はスタッフがメンテナンスの為に立ち入ります。
- レッスン終了時間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。
- 体調不良以外のレッスンの途中入室・退室はご遠慮ください。

|       | 月<br>Monday                                                                       | 火<br>Tuesday                                | 水<br>Wednesday                                 | 木<br>Thursday                                 | 土<br>Saturday                         | 日<br>Sunday                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                   |                                             |                                                |                                               | 7:15 OPEN                             |                                              |
|       |                                                                                   |                                             |                                                |                                               | 7:30~8:30<br>YOGA<br>リラックス<br>IKUKO   |                                              |
|       |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 9:00  |                                                                                   |                                             |                                                | 7月~9月限定                                       |                                       | 8:45OPEN                                     |
| :30   | 9:00~10:00<br>お腹痩せ<br>YOGA<br>hinano                                              | 9:00~10:00<br>YOGA<br>骨盤調整<br>MIZUHO        | 9:00~10:00<br>YOGA<br>美背中<br>KANZAKI           | 9:00~10:00<br>夏の汗活!シェイプ<br>アップYOGA<br>SATSUKI | 9:00~10:00<br>YOGA<br>フロー<br>IKUKO    | 9:00~10:00<br>YOGA<br>ベーシック<br>NANAE         |
| 10:00 |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| :30   |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 11:00 | 10:45~11:45<br>bionストレッチ<br>&リセット<br>Orie                                         | 10:45~11:45<br>YOGA<br>リラックス<br>NANAE       | 10:45~11:45<br>YOGA<br>リンパ<br>Satomi           | 10:30~11:30<br>YOGA<br>リラックス<br>SATSUKI       | 10:45~11:45<br>YOGA<br>骨盤調整<br>NANAE  | 10:30~11:30<br>PILATES<br>姿勢<br>Kiyo         |
| :30   |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 12:00 |                                                                                   |                                             | 7月~9月限定                                        | 12:00~13:00<br>YOGA<br>ベーシック<br>Machiko       | 12:30~13:30<br>YOGA<br>ベーシック<br>NANAE | 12:00~13:00<br>ストレッチ<br>&リセット<br>hinano      |
| :30   | 12:30~13:30<br>YOGA<br>リラックス<br>Nozomi                                            | 12:30~13:30<br>PILATES<br>ベーシック<br>IKUKO    | 12:30~13:30<br>夏の汗活!シェイプ<br>アップYOGA<br>Machiko |                                               |                                       |                                              |
| 13:00 |                                                                                   |                                             |                                                | 13:30~14:30<br>滝汗de<br>メリハリBODY<br>MADOKA     | 14:15~15:15<br>YOGA<br>美腸<br>Sachie   | 13:30~14:30<br>YOGA<br>美脚&美尻<br>hinano       |
| :30   | 14:15~15:15<br>ボールde<br>エクササイズ<br>Nozomi                                          | 14:15~15:15<br>肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>MARIKO | 14:15~15:15<br>ストレッチ<br>&骨盤<br>MAKI            |                                               |                                       |                                              |
| 15:00 |                                                                                   |                                             |                                                | 15:00~16:00<br>YOGA<br>リラックス<br>MARIO         |                                       | 15:00~16:00<br>YOGA<br>リラックス<br>KANZAKI      |
| :30   | パーソナルレッスン受付中!(30分~)<br>詳しくはフロントまでお問い合わせください。                                      |                                             |                                                |                                               | 16:00~17:00<br>YOGA<br>リラックス<br>Mio   |                                              |
| 16:00 |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       | 16:30~17:30<br>肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>KANZAKI |
| :30   | ※溶岩フリー特別チケット 2,200円/1回<br>マンスリーの方は無料でご利用いただけます。<br>予約サイトのチケット購入から0円のチケットをお選びください。 |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 17:00 |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| :30   | 17:30~18:15<br>bion 溶岩<br>フリータイム                                                  | 17:30~18:15<br>bion 溶岩<br>フリータイム            | 17:30~18:15<br>bion 溶岩<br>フリータイム               | 17:30~18:15<br>bion 溶岩<br>フリータイム              | 17:30 CLOSE                           |                                              |
| 18:00 | スタジオメンテナンス                                                                        | スタジオメンテナンス                                  | スタジオメンテナンス                                     | スタジオメンテナンス                                    |                                       | 18:00 CLOSE                                  |
| :30   | 7月~9月限定                                                                           |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>夏の汗活!シェイプ<br>アップYOGA<br>CHIKAKO                                    | 19:00~20:00<br>YOGA<br>美背中<br>KAZUMI        | 19:00~20:00<br>YOGA<br>ベーシック<br>EMI            | 19:00~20:00<br>PILATES<br>ベーシック<br>Mio        |                                       |                                              |
| :30   |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| 20:00 |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| :30   | 20:30~21:30<br>ストレッチ<br>&リセット<br>CHIKAKO                                          | 20:30~21:30<br>YOGA<br>リラックス<br>KAZUMI      | 20:30~21:30<br>PILATES<br>美脚<br>Kiyo           | 20:30~21:30<br>YOGA<br>リンパ<br>Mio             |                                       |                                              |
| 21:00 |                                                                                   |                                             |                                                |                                               |                                       |                                              |
| :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、  
お気を付けください。



今月から内容または担当者または  
時間が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

### 〔HP〕





# 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。

## ◆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 ④1ℓ程度のお水

◆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。

■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

※お化粧を落としてからのご利用をお願いいたします。

## 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<br>&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<br>&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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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。                                 |
| 肩こり首こりスッキリ<br>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 YOGA<br>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<br>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<br>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。                 |
| YOGA<br>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<br>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<br>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。              |
| bion PILATES<br>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。 |

## 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                                                                                   |
|---------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 滝汗deメリハリBODY  | ★★★ | 女性が気になる部分(美腹・美尻・美腕・美脚・美背)をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチでメリハリBODYを作るレッスンです。         |
| 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。ピラティスの動きを取り入れ、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へ導きます。 |

## 【期間限定SPECIAL LESSON】

7月～9月の限定レッスンです。

| レッスン名            | 強度           | 内容                                                    |
|------------------|--------------|-------------------------------------------------------|
| 夏の汗活！シェイプアップYOGA | ★★★～<br>★★★★ | ホットスタジオで楽しくエクササイズ！<br>ボディメイク、シェイプアップ目的の強度高めYOGAクラスです。 |