

ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2026年4月

- ・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。

〔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

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。



ご予約はこちら

	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	土 Saturday	日 Sunday
					7:15 OPEN	
					7:30～8:30 YOGA リラックス IKUKO	
						8:45 OPEN
9:00	NEW 9:00～10:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI	NEW 8:45 OPEN 9:00～10:00 YOGA 美腸 MIZUHO	NEW 9:00～10:00 bionストレッチ &リセット MAKI	NEW 9:00～10:00 筋膜ケア YOGA Haruka	9:00～10:00 YOGA フロー IKUKO	9:00～10:00 YOGA ベーシック NANAE
9:30						
10:00						
10:30				NEW 10:30～11:30 PILATES ベーシック SATSUMI	NEW 4月～6月限定 10:45～11:45 快眠YOGA リラックス NANAE	NEW 10:30～11:30 PILATES 姿勢 Kiyō
11:00	NEW 10:45～11:45 YOGA ベーシック Machiko	NEW 10:45～11:45 YOGA 骨盤調整 NANAE	NEW 10:45～11:45 YOGA 美背中 Satomi			
11:30						
12:00				NEW 12:00～13:00 YOGA リラックス SATSUMI	NEW 12:30～13:30 PILATES ベーシック MIHARU	NEW 12:00～13:00 YOGA 骨盤調整 KAZUMI
12:30	NEW 12:30～12:30 bion 溶岩 フリータイム スタジオメンテナンス	12:30～13:30 PILATES ベーシック IKUKO	NEW 12:30～13:30 YOGA リンパ Satomi			
13:00						
13:30				13:30～14:30 滝汗de メリハリBODY MADOKA		13:30～14:30 bionストレッチ &リセット KAZUMI
14:00		NEW 4月～6月限定 14:15～15:15 快眠YOGA リラックス MARIKO	NEW 14:15～15:15 YOGA 美腸 EMI		14:15～15:15 YOGA 美腸 Sachie	
14:30	NEW 14:15～15:15 PILATES 美脚 SATSUMI			NEW 15:00～16:00 bionストレッチ &リセット MADOKA		15:00～16:00 YOGA リラックス KANZAKI
15:00						
15:30						
16:00	NEW 16:00～17:00 YOGA リラックス SATSUMI				16:00～17:00 YOGA リラックス Mio	NEW 16:30～17:30 猫背改善ストレッチ YOGA KANZAKI
16:30						
17:00						
17:30		17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム スタジオメンテナンス	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム スタジオメンテナンス	17:30～18:15 bion 溶岩 フリータイム スタジオメンテナンス	17:30 CLOSE	
18:00						18:00 CLOSE
18:30						
19:00	19:00～20:00 YOGA リラックス CHIKAKO	NEW 19:00～20:00 YOGA リンパ KAZUMI	NEW 19:00～20:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI	19:00～20:00 PILATES ベーシック Mio		
19:30						
20:00		NEW 4月～6月限定 20:30～21:30 快眠YOGA リラックス MARIO	NEW 20:30～21:30 PILATES ベーシック Kiyō	20:30～21:30 YOGA リンパ Mio		
20:30	20:30～21:30 YOGA 骨盤調整 CHIKAKO					
21:00						
21:30						
22:00	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が変更になったクラスです。

 初心者の方でも安心のクラスです。

   補助道具(プロップス)を使用することのあるクラスです。

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ます、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、たっぷりの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。

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、たっぷりの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 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。
猫背改善ストレッチYOGA	★	首肩や背中をほぐし猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
筋膜ケアYOGA	★	筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽いカラダへ導きます。
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 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。
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。
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、たっぷりの汗をかきたい方におすすめのクラスです。

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	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹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 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。

【SPECIAL LESSON】

4月～6月限定のクラスです。

レッスン名	強度	内容
4月～6月限定 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。花粉、季節の変わり目、そして忙しい毎日。だからこそ、快眠YOGA。ゆらぐ季節に、ゆらがない眠りを。