


ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2026年5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	
	SPECIAL bion 溶岩フリータイム受講で 燃やしま専科(レモン味)プレゼント♪			7:30~8:30 YOGA リラックス IKUKO	
	8:45OPEN				8:45OPEN
9:00~10:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI	9:00~10:00 YOGA 美腸 MIZUHO	9:00~10:00 bionストレッチ &リセット MAKI	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
				4月~6月限定	
10:45~11:45 YOGA ベーシック Machiko	10:45~11:45 YOGA 骨盤調整 NANAE	10:45~11:45 YOGA 美背中 Satomi	10:30~11:30 PILATES ベーシック SATSUMI	10:45~11:45 快眠YOGA リラックス NANAE	10:30~11:30 PILATES 姿勢 Kiyō
12:30~13:15 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	12:30~13:30 YOGA リンパ Satomi	12:00~13:00 YOGA リラックス SATSUMI	12:30~13:30 PILATES ベーシック MIHARU	12:00~13:00 YOGA 骨盤調整 KAZUMI
	4月~6月限定		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
14:15~15:15 PILATES 美脚 SATSUMI	14:15~15:15 快眠YOGA リラックス MARIKO	14:15~15:15 YOGA 美腸 EMI	15:00~16:00 bionストレッチ &リセット MADOKA	14:15~15:15 YOGA 美腸 MIHARU	15:00~16:00 YOGA リラックス KANZAKI
15:45~16:45 YOGA リラックス SATSUMI	パーソナルレッスン受付中!(45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 リラックス Mio	16:30~17:30 猫背改善ストレッチ YOGA KANZAKI
時間変更しております。 お気を付けてください。	☆溶岩フリー特別チケット 2,200円/1回 マスター・フルタイムの方は無料でご利用いただけます。				
	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 CLOSE
19:00~20:00 YOGA リラックス CHIKAKO	19:00~20:00 YOGA リンパ KAZUMI	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		
	4月~6月限定				
20:30~21:30 YOGA 骨盤調整 CHIKAKO	20:30~21:30 快眠YOGA リラックス MARIKO	20:30~21:30 PILATES ベーシック Kiyō	20:30~21:30 YOGA リンパ Mio		
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、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。
ほぐして整える筋膜ケアストレッチ	★	筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うストレッチと軽いトレーニングを組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽く、引き締まったカラダへ導きます。

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。
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。