

ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2026年 10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。



ご予約はこちら

【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

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。

-  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。
-  **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。

月 Monday		火 Tuesday		水 Wednesday		木 Thursday		土 Saturday		日 Sunday																
Information ①10/12(月・祝)のスケジュールは別紙をご確認ください。 ② 10月～12月限定クラス 足先までボカボカ 末端温活YOGA								7:15 OPEN		7:30																
								7:30～8:30 YOGA リラックス IKUKO		8:30																
8:45OPEN										8:45OPEN																
9:00 :30		9:00～10:00 お腹痩せ 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 YOGA フロー IKUKO		9:00 :30																
10:00 :30										10:00 :30																
11:00 :30		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月～12月限定 10:45～11:45 足先までボカボカ 末端温活YOGA NANAE		10:30～11:30 PILATES 姿勢 Kiyo																
12:00 :30										12:00 :30																
13:00 :30		12:30～13:15 bion 溶岩 フリータイム		12:30～13:30 PILATES ベーシック IKUKO		12:30～13:30 YOGA リンパ Satomi		12:30～13:30 YOGA 美背中 Haruka		12:00～13:00 足先までボカボカ 末端温活YOGA KAZUMI																
14:00 :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																
15:00 :30		14:15～15:15 PILATES 美脚 SATSUKI		14:15～15:15 足先までボカボカ 末端温活YOGA MARIKO		14:15～15:15 YOGA 美腸 EMI		14:15～15:15 Weekly change		15:00～16:00 NEW 肩こり首こり スッキリYOGA KANZAKI																
16:00 :30		15:45～16:45 YOGA リラックス SATSUKI		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		10月～12月限定 16:30～17:30 足先までボカボカ 末端温活YOGA KANZAKI																
17:00 :30		☆溶岩フリー特別チケット 2,200円/1回 マンスリー1回分消化またはレッスンチケットでもご利用いただけます。				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																
18:00 :30		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		18:00 CLOSE																
19:00 :30		10月～12月限定 19:00～20:00 足先までボカボカ 末端温活YOGA CHIKAKO		19:15～20:00 bion 溶岩 フリータイム		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																		
20:00 :30		20:30～21:30 YOGA リラックス CHIKAKO		20:30～21:30 YOGA 骨盤調整 MARIO		20:30～21:30 足先までボカボカ 末端温活YOGA Kiyo		20:30～21:30 YOGA リンパ Mio																		
21:00 :30																										
22:00 CLOSE																										
土曜 Weekly change 14:15～15:15 <table><tr><th>3日</th><th>10日</th><th>17日</th><th>24日</th><th>31日</th></tr><tr><td>ストレッチ &リセット</td><td>ストレッチ &リセット</td><td>YOGA 美脚&美尻</td><td>筋膜ケア YOGA</td><td>ストレッチ &ビューティ</td></tr><tr><td>MAKI</td><td>KAZUMI</td><td>Haruka</td><td>Nozomi</td><td>MAKI</td></tr></table>												3日	10日	17日	24日	31日	ストレッチ &リセット	ストレッチ &リセット	YOGA 美脚&美尻	筋膜ケア YOGA	ストレッチ &ビューティ	MAKI	KAZUMI	Haruka	Nozomi	MAKI
3日	10日	17日	24日	31日																						
ストレッチ &リセット	ストレッチ &リセット	YOGA 美脚&美尻	筋膜ケア YOGA	ストレッチ &ビューティ																						
MAKI	KAZUMI	Haruka	Nozomi	MAKI																						

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。その間にだけ体温が上がり、肌がしっとりします。

運動することですで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
電子楽器・美容ローラー等

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ため、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。
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、上半身のたるみ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 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。
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群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、身体の奥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群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】

10月～12月限定のクラスです。

レッスン名	強度	内容
10月～12月限定 足先までポカポカ 末端温活YOGA	★	寒さが本格化する冬に向け、滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し冷え性を根本からケアする温活プログラムです。体の芯からポカポカと温まる心地よさで、お客様に心身ともにリラックスしていただける内容となっています。