ホットヨガスタジオ美温 東京オペラシティ LESSON SCHEDULE 2026年 12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 7:25～16:30
祝 8:45～16:30
※電話対応時間：営業開始30分前～営業終了30分前まで

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 日曜日のレッスン時間に変更がございます。ご確認ください。				7:15 OPEN	7:25 OPEN
7:30					NEW 7:30～8:30 YOGA リラックス IKUKO	7:40～8:40 bionストレッチ &ビューティ KANZAKI
8:30						
9:00	8:45OPEN					
: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 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
10:00						
: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	10:30～11:30 PILATES ベーシック SATSUKI	10月～12月限定 10:45～11:45 足先までポカポカ 末端温活YOGA NANAE	10:30～11:30 PILATES 姿勢 Kiyo
12:00				12:00～13:00 YOGA リラックス SATSUKI		10月～12月限定 12:00～13:00 足先までポカポカ 末端温活YOGA KAZUMI
: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	
13:00	スタジオメンテナンス			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
:30						
14:00		10月～12月限定 14:15～15:15 足先までポカポカ 末端温活YOGA MARIKO			14:15～15:15 Weekly change	
:30	14:15～15:15 PILATES 美脚 SATSUKI		14:15～15:15 YOGA 美腸 EMI			
15:00				15:00～16:00 bionストレッチ &リセット MADOKA		15:00～16:00 肩こり首こり スッキリYOGA KANZAKI
:30		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	15:45～16:45 YOGA リラックス SATSUKI				16:00～17:00 YOGA リラックス Mio	16:30 CLOSE
: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。				
17:00					17:30 CLOSE	
:30		17:15～18:00 bion 溶岩 フリータイム	17:15～18:00 bion 溶岩 フリータイム	17:15～18:00 bion 溶岩 フリータイム		
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		
:30						
19:00	10月～12月限定 19:00～20:00 足先までポカポカ 末端温活YOGA CHIKAKO		NEW 19:00～20:00 肩こり首こり スッキリYOGA EMI	NEW 19:00～20:00 PILATES ベーシック Mio		
:30		19:30～20:15 bion 溶岩 フリータイム				
20:00	NEW 20:20～21:20 YOGA リラックス CHIKAKO					
:30		20:30～21:30 YOGA 骨盤調整 MARI.O	10月～12月限定 20:30～21:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA Kiyo	NEW 20:20～21:20 YOGA リンパ Mio		
21:00						
:30						
	22:00 CLOSE					

土曜 Weekly change 14:15～15:15			
5日	12日	19日	26日
ストレッチ &リセット KAZUMI		ストレッチ &リセット KAZUMI	

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

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

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、ストレッチポ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どき、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 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」つ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。