

# ホットヨガスタジオ美温 大崎

## 2026年3月20日(金)特別 LESSON SCHEDULE

3/20(Fri.)	
9:00	9:30 DOOR OPEN
9:30	
10:00	10:00~11:00 ほぐして整える筋膜ケアストレッチ kiyo
10:30	
11:00	11:30~12:30 bion YOGA骨盤調整 kiyo
11:30	
12:00	13:00~14:00 bion YOGA美脚&美尻 田代
12:30	
13:00	14:30~15:30 富士の溶岩deごろん
13:30	
14:00	16:30~17:30 bion PILATES姿勢 SHIZUKA
14:30	
15:00	17:50~18:50 bion YOGAリラックス SHIZUKA
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	20:00 DOOR CLOSE

### Lesson Information

#### ほぐして整える筋膜ケアストレッチ

強度：★

筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズにします。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。

#### bion YOGA骨盤調整

強度：★

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美脚&美尻

強度：★★

溶岩のパワーを感じながら脚とお尻にフォーカスしてアーサナ（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 PILATES姿勢

強度：★★

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 YOGAリラックス

強度：★

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、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。

