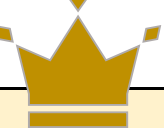


ホットヨガスタジオ美温 大崎

2026年8月11日(火)特別 LESSON SCHEDULE

8/11(Tue.)	
9:00	9:30 DOOR OPEN
9:30	
10:00	
10:30	10:00~11:00 リフレッシュヨガ ERI
11:00	
11:30	
12:00	11:30~12:30 bion ストレッチ&リセット Ori
12:30	
13:00	
13:30	13:00~14:00 bion YOGAベーシック hiromi
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	15:00~16:00 富士の溶岩deごろん
16:00	
16:30	
17:00	16:30~17:30 ほぐして整える筋膜ケアストレッチ Kiyō
17:30	
18:00	
18:30	17:50~18:50 滝汗！サマー燃焼MAX YOGA & SHAPE ～夏に負けない引き締まったカラダ～ Kiyō
19:00	
	20:00 DOOR CLOSE

Lesson Information

＼ 祝日イベントレッスン／

リフレッシュヨガ

強度：★➡

呼吸とともに体を動かし、血行促進・体を芯から温め、たまった疲労を回復します。心身共にリフレッシュし、スッキリと1日をはじめましょう。

bion ストレッチ&リセット

強度：★

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。全身リラックスにも最適です。

bion YOGAベーシック

強度：★

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すすめのクラスです。

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。

＼ 祝日イベントレッスン／

滝汗！サマー燃焼MAX YOGA & SHAPE

～夏に負けない引き締まったカラダ～

強度：★★★★

運動量を上げ、ホットスタジオの強みを最大限に活かした脂肪燃焼プログラム。ダイナミックな動きと呼吸を連動させ、代謝を極限まで高め、夏に負けない引き締まった体作りを目指します。

