

# ホットヨガスタジオ美温 大崎 LESSON SCHEDULE 2020年12月

- ・十分な換気、消毒の為スタジオへの入室は5分前からとさせていただきます。
- ・レッスン中もマスクやネックゲイターの着用をお願い致します。
- ・レッスン中は15分に1回の換気を実施させていただきます。
- ・その他、感染予防対策へのご協力をお願い申し上げます。



※月の途中でもレッスン内容、注意事項が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00	スタジオへはレッスン開始5分前から入室いただけます				7:45 DOOR OPEN	
8:00	8:00~9:00 bion溶岩 フリータイム				8:00~9:00 bion ストレッチ &リセット AKIKO	8:45 DOOR OPEN
9:00		9:00~10:00 bion ストレッチ &ビューティ Mutsumi	9:00~10:00 bion YOGA リラックス MIYUKI	9:00~10:00 bion ストレッチ &リセット MIYUKI		9:00~10:00 bion YOGA 骨盤調整 ERI
10:00	10:00~11:00 bion YOGA リラックス Yukari				10:00~11:00 bion PILATES ベーシック RIE	
11:00		11:00~12:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA さやか	11:00~12:00 bion YOGA 美腸 MIYUKI	11:00~12:00 bion YOGA リラックス Shuly		11:00~12:00 bion YOGA 美脚&美尻 ERI
12:00					12:00~13:00 bion ストレッチ &ビューティ RIE	
13:00		13:00~14:00 bion溶岩 フリータイム		13:00~14:00 bion溶岩 フリータイム		13:00~14:00 bion YOGA 骨盤調整 MISAKI
14:00	13:30~14:30 bion YOGA 美腸 eRii		13:30~14:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA NIRIKO	時間変更		
15:00		15:00~16:00 bion溶岩 フリータイム			15:30~16:30 bion YOGA 美腸 hiromi	14:45~15:45 bion YOGA リラックス MISAKI
16:00	16:00~17:00 bion溶岩 フリータイム			16:00~17:00 bion PILATES ベーシック MIDORI		16:30~17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO
17:00			美温パーソナル			
18:00					17:30~18:30 bion YOGA リラックス hiromi	
19:00	18:30~19:30 bion YOGA 骨盤調整 ひとみ	18:30~19:30 bion YOGA リラックス hiromi	18:30~19:30 bion YOGA 美脚&美尻 yuka	18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 MIDORI		18:30~19:30 bion溶岩 フリータイム
20:00		<b>NEW</b> 20:15~21:15 bion溶岩 フリータイム			19:30~20:30 bion溶岩 フリータイム	20:00 DOOR CLOSE
21:00	20:15~21:15 bion MoonYOGA ひとみ		20:15~21:15 bion YOGA リラックス yuka	20:15~21:15 bion ストレッチ &リセット MIDORI		<b>NEW</b> 今月から内容や 担当者が変更の クラス
22:00	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更		
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

~★bion溶岩フリータイム★~  
60分間フリーでご利用いただけます。  
※ご利用方法をお選びいただけます！  
①レッスンチケット1枚消化  
お水+燃やしま専科1本プレゼント♪  
②1,100円(税込み)  
※WEBまたはお電話でのご予約となります。

# Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、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薬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。溶岩や薬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て、美しく健康になります。中にいるだけで身体が芯まで温まり、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。

## 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。
bion ストレッチ&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

## 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	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするアーサナ（ポーズ）や動きを行うことで、身体をスッキリさせます。
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。
bion 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ていきます。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 MoonYOGA	★★	月のリズムを感じながら骨盤周辺めぐり改善、骨盤底筋を整え女性特有のトラブルを改善していくアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。ホルモンバランスを整え、心と体に調和をもたらします。
bion YOGA美腸	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、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してをアーサナ(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。

## PILATES

身体のある筋肉を使い、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、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 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	★★	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。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。  
※スタジオへのご入室はレッスン開始5分前から開始いたします。  
※レッスン開始時間を過ぎてのご入場はできません。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋  
④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤メイク道具等
- ◆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。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。  
※平日最終レッスンは、23:00にチェックアウトをお願いします。
- 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。  
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 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。  
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・携帯電話・美容ローラー等