

# ホットヨガスタジオ美温 大崎 LESSON SCHEDULE

★★期間：1月12日(火)～2月7日(日)★★

- ・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	<b>NEW</b>	<b>NEW</b> 11:00～12:00 bion de ダイエット 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	11:45～12:45 bion YOGA ベーシック eRii	<b>内容変更</b>		<b>NEW</b>	12:00～13:00 bion ストレッチ &ビューティ RIE	
13:00		<b>NEW</b> 12:30～13:30 bion YOGA 美腸 yuka		12:30～13:30 bion YOGA リンパ Kiyoko		<b>NEW</b> 13:00～14:00 bion お腹痩せYOGA REIKA
14:00	13:30～14:30 bion YOGA 美腸 eRii	<b>NEW</b> 14:00～15:00 bion YOGA リラックス yuka	13:30～14:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA NORIKO	<b>時間変更</b> <b>NEW</b> 14:00～15:00 bion 心トキメキYOGA Kiyoko	14:00～15:00 bion溶岩 フリータイム	<b>担当者・内容変更</b>
15:00	<b>NEW</b> 15:00～16:00 bion ストレッチ &ビューティ Kiyoko		<b>NEW</b> 15:00～16:00 bion ストレッチ &ビューティ yuka		15:30～16:30 bion YOGA 美腸 hiromi	14:45～15:45 bion YOGA リラックス Kiyoko
16:00				16:00～17:00 bion PILATES ベーシック MIDORI		<b>担当者変更</b> 16:30～17:30 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO
17:00	17:00～18:00 bion MoonYOGA ひとみ	<b>NEW</b> 17:00～18:00 bion YOGA 美脚&美尻 Kiyoko	美温パーソナル			
18:00	<b>時間変更</b>				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	20:00 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。

### **NEW**

今月から内容や  
担当者が変更の  
クラス



# 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 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。
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)
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 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)を取り入れます。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

身体を中心にある筋肉を使い、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、身体の奥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。
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

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、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。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。

## SPECIAL

レッスン名	強度	内容
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 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 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。

- ◆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