ホットヨガスタジオ美温 大崎
★★2026年12月　LESSON SCHEDULE★★

- 全レッスン、完全予約制です。レッスン予約サイトよりご予約ください。
- 毎週月曜日は定休日でございます。
- レッスン内容・担当の変更は予約サイト・館内掲示でお知らせします。
- レッスン日の14日前 AM7：00より予約受付開始いたします。
- 祝日はレッスンスケジュールの変更がございます。別途館内掲示・HPで告知いたします。
- 当スタジオのご利用が初めての方は、まずは体験レッスンをお受けください。

＜キャンセル規定＞
レッスン開始30分前までに予約サイトより
キャンセル登録をお願いいたします。
キャンセル期限までに予約サイトより正常にキャンセル登録が行われなかった場合および無断キャンセルの場合はレッスン消化扱いとなります。

	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
7:00	7:00 DOOR OPEN				7:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
:30	7:30～8:30 富士の溶岩deごろん	7:30～8:30 富士の溶岩deごろん	7:30～8:30 富士の溶岩deごろん	7:30～8:30 富士の溶岩deごろん		
8:00					8:00～9:00 bion ストレッチ&リセット Orie	
:30						
9:00	9:00～10:00 bion YOGA 美背中 ERI	9:00～10:00 bion YOGA 美腸 EMI	9:00～10:00 bion YOGA リンパ MIYUKI	9:00～10:00 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA MIYUKI		9:00～10:00 bion YOGA 美腸 ERI
:30						
10:00					10:00～11:00 bion PILATES ベーシック RIE	
:30	10:30～11:30 bion YOGA リラックス Orie	10:30～11:30 bion ストレッチ&リセット yuka	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック Kiyo		10:30～11:30 bion YOGA 美脚&美尻 ERI
11:00					11:20～12:20 bion ストレッチ&ビューティ RIE	
:30		11:50～12:50 bion PILATES ベーシック yuka				
12:00	12:00～13:00 富士の溶岩deごろん		12:00～13:00 富士の溶岩deごろん	12:00～13:00 bion YOGA 美脚&美尻 Kiyo		12:00～13:00 bion ストレッチ&リセット SHIZUKA
:30						20日は富士の溶岩deごろんになります。
13:00						期間限定レッスン
:30	13:30～14:30 bion YOGA ベーシック hiromi	期間限定レッスン 14:30～15:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA 田代				13:30～14:30 足先までポカポカ 末端温活YOGA REIKA
14:00					14:00～15:00 bion YOGA ベーシック emi	
:30			NEW 15:00～16:00 bion ストレッチ&ビューティ 田代	15:00～16:00 富士の溶岩deごろん		15:00～16:00 富士の溶岩deごろん
15:00					15:30-16:30 DIET YOGA hiromi	
:30			16:30～17:30 美温パーソナル Mutsumi			16:30～17:30 bion ストレッチ&骨盤 kiyo
16:00						
:30	17:00～18:00 富士の溶岩deごろん			17:00～18:00 富士の溶岩deごろん	17:00～18:00 富士の溶岩deごろん	
17:00						18:00-19:00 bion YOGA 美背中 kiyo
:30			18:20～19:20 bion de ダイエット yuka		18:30～19:30 bion YOGA リンパ MIWA	
18:00	18:40～19:40 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ kiyo	18:40～19:40 moon yoga hiromi		18:40-19:40 bion PILATES 姿勢 SHIZUKA		
:30			19:40～20:40 bion YOGA 美腸 yuka	期間限定レッスン 20:00～21:00 足先までポカポカ 末端温活YOGA SHIZUKA	20:00～21:00 富士の溶岩deごろん	20:00 CLOSE
19:00	20:00～21:00 bion お腹痩せ YOGA kiyo	20:00～21:00 bion YOGA ベーシック hiromi				
:30			21:00～22:00 bion YOGA リラックス yuka		22:00 CLOSE	
20:00	23:00 CLOSE					

NEW
今月から内容や
担当者が変更のクラス



富士の溶岩deごろん

寝転んでいるだけで汗たっぷり！
溶岩スタジオのフリー利用です。
セルフストレッチやヨガなどゆったりとお過ごしください。

1,100円(税込)



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。

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ので、アプローチがより深くなります。
ほぐして整える筋膜ケアストレッチ	★	筋膜のこわばりをほどき、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 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)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。
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。
ほぐして整える筋膜ケアYOGA	★	筋膜のこわばりをほどき、全身の巡りをスムーズにします。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。初心者～経験者まで誰でも参加できます。
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美背中	★★	チューブを使用し、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。
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。
moon yoga	★～★★★	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。
DIET YOGA	★★★	身体の歪みにアプローチ＋気になる部位の引き締めポーズで脂肪燃焼効果を高め全身をシェイプアップしていきます。とにかく痩せたい、引締めたいという方におすすめのレッスンです。

PILATES

身体の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	★★	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。

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 ボールdeエクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニング行い、楽しく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。
美温パーソナル	-	お客様のお悩みや目的に合わせて、担当トレーナーが溶岩スタジオ貸切で個別指導いたします。 専用チケット 9,000円(税込)にてご予約ください。

10～12月限定イベントレッスン

レッスン名	強度	内容
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、心身ともにリラックスします。

◆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１０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。
◆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　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。

■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。
■次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