

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

## 2月11日(水)・23日(月) 祝日特別レッスンスケジュール

11日(水)		23日(月)		レッスン インフォメーション	
時間	レッスン名	講師	時間	レッスン名	内容
10:00			10:00	bionYOGA 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。
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 Haruka		10:30	bionYOGA 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ススメのクラスです。
11:00		10:30~11:30 bion YOGA リンパ Satomi	11:00	bionYOGA 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。
11:30			11:30	bionYOGA 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。
12:00	12:00~13:00 ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ Haruka		12:00	bionYOGA 美腸	溶岩で身体を温めながら、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。
12:30		12:00~13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	12:30	bionPILATES ベーシック	溶岩のパワーを感じながら隊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。
13:00			13:00	ほぐして整える 筋膜ケアYOGA	筋膜をほぐし、YOGAのポーズでカラダを整えメンテナンスしていきます。コリや不調を感じる方におススメです。
13:30	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA		13:30	ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ	筋膜をほぐし、ストレッチでカラダを整えメンテナンスしていきます。コリや不調を感じる方におススメです。
14:00		13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	14:00	心トキメキYOGA	人に好印象を与えられるよう、全身を整えていくクラスです。目元ケア、目力アップ、きれいな姿勢作りのポーズなどを取り入れて、前向きな気持ちにしていきます。
14:30			14:30		
15:00	15:00~16:00 心トキメキ YOGA SHIZUKA		15:00		
15:30		15:00~16:00 bion PILATES ベーシック MIYABI	15:30		
16:00			16:00		
16:30	16:30~17:30 bion YOGA リラックス 木村 由夏		16:30		
17:00		16:30~17:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA EMI	17:00		
17:30			17:30		
18:00			18:00		
18:30			18:30		
19:00			19:00		
19:30			19:30		
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE	20:00		



ハロー、私。

New! Me!

すごろく  
Sugoroku challenge  
チャレンジ2026

参加費  
無料

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

1レッスンで1マス進める  
すごろくチャレンジ2026に参加して  
目標を達成すると  
抽選で美容商品プレゼント!  
(達成できなかった方にも参加賞をプレゼント!)

参加期間 2026年1月4日(日)~2月28日(土)  
[お1人様1回限り]

