



ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

3月20日(金・祝)HOLIDAY SCHEDULE



20日(金)		レッスン インフォメーション	
		レッスン名	内容
10:00			
10:30		bionYOGA リンパ	強度：★ 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。
11:00	10:30~11:30 ストレッチ&瞑想 WAKANA	bion YOGAリラックス	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。
11:30		ストレッチ&瞑想	前半は身体の緊張を解きほぐし、後半はゆったりと心と脳内を開放していきます。初めての方でもご参加いただけます。ガイダンスに身をゆだねてマインドフルネスな時間を過ごしましょう。
12:00	12:00~13:00 bion YOGA リラックス hinano	bion PILATES 美脚	強度：★★ 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。
13:00		ほぐして整える筋膜ケア YOGA	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
13:30			
14:00	13:30~14:30 bion YOGA リンパ hinano		
15:00	15:00~16:00 bionPILATES 美脚 SATSUMI		
16:00			
17:00	16:30~17:30 ほぐして整える 筋膜ケアYOGA SATSUMI		
18:00			
19:00			
20:00	20:00 DOOR CLOSE		

美温の豆知識お届けいたします♪

何が違うの？

最近、岩盤を使ったスタジオが増えてきていますよね。
美温は富士の溶岩石を使ったスタジオ。
他のスタジオとの違いをご紹介します♪

美温 便り

～特徴編～

一般的なホットヨガスタジオ	岩盤を使ったホットヨガスタジオ	ホットヨガスタジオ美温
空調	ヒーター・加湿器	排気・吸気ファンのみ
スタジオの温め方	空調設備によって加湿・加温	空調設備や岩盤の温熱によって温める 床下からの水蒸気と富士の溶岩石の温熱によって温める
人の温め方	ヒーター熱を使って直接的に温める	遠赤外線により間接的に温める

美温の溶岩プレートの下には、天然鉱石と水が通っているのが特徴！

30種類以上の鉱石の効果で、スタジオ内はマイナスイオンとミネラルがたっぷり！
マイナスイオンと遠赤外線効果により、体温を効率的に上げていきます。
一般的なホットヨガと違い、ヒーターや加湿器を使わず「水蒸気」で室内を温めるため、息苦しさや苦手な方でも呼吸がしやすくなっているのです。

効果効能には自信があります♪
富士の溶岩石パワーを感じてみてくださいね！

ホットヨガスタジオ 美温 Bion