



ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

7月20日(月・祝)HOLIDAY SCHEDULE



20日(月)		レッスン インフォメーション	
10:00		レッスン名	内容
10:30		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。
11:00	10:30～11:30 bion YOGA リンパ Satomi	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		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ススメのクラスです。
12:00	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック TSUGUKO	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。
12:30		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。
13:00			
13:30			
14:00	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO		
14:30			
15:00	15:00～16:00 お腹痩せYOGA TSUGUKO		
15:30			
16:00			
16:30	16:30～17:30 YOGAリラックス 木村 由夏		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00	20:00 DOOR		

もったいない？

美温で流す汗は皮脂腺から出る汗。
しかもベタベタしないサラサラな汗。
この汗はお肌の保湿性を高めると
言われています。

もちもち

ぷるぷる

美温の室内は
マイナスイオンとミネラルたっぷり。
この空間で潤ったお肌をすぐに洗い流すのは
もったいないかもしれません。

床下のヒ・ミツ

富士山溶岩プレート

汗流し場

蒸気室

汗流し場

乾燥ヒーター

流さない？

美温の後はシャワーを浴びず
帰宅するのもおススメです。

※効果には個人差がございます。※シャワーを浴びてもお肌に影響はございません。

美温の汗はお肌の味方