

ホットヨガスタジオ美温

9月21日～23日 祝日特別レッスンスケジュール

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	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	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	10:30～11:30 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	10:30～11:30 bion YOGA 美腸 SHIZUHO	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。
:30				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。
12:00				bionストレッチ &リセット	強度：★ 円柱状の『ストレッチボール』を使用し背骨の歪みを取り、より良い呼吸を促進。体幹強化、代謝UPを目指します。身体をリラックスさせる効果も期待できるので、日頃の疲れが気になる方にもオススメ。
:30	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック sayaka	12:00～13:00 bion YOGA 美脚&美尻 YUMIKO	12:00～13:00 bion YOGA リンパ SHIZUHO	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。
13:00				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。
:30	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 sayaka	13:30～14:30 夏尻リカバリー YOGA YUMIKO	13:30～14:30 富士の溶岩deごろん	bion YOGA 美脚&美尻	強度：★★ ゆったりと呼吸を繰り返しながら、大きい筋肉を使う動きを行います。 しなやかでメリハリのある体を手に入れましょう。
14:00				bion YOGA 美腸	強度：★★★ 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。
:30				bion お腹痩せ YOGA	強度：★★★ 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。
15:00	15:00～16:00 夏尻リカバリー YOGA AYA	15:00～16:00 bion お腹痩せヨガ YOGA TSUGUKO	15:00～16:00 YOGAフロー 木村由夏	女性ホルモン活性化YOGA	股関節周りをほぐし、体の巡りを良くするポーズを中心に実施します。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、呼吸をしっかりと筋肉に届けていきましょう。
:30				夏尻リカバリー YOGA	強度：★暑さで波立った自律神経を穏やかに整えるイメージです。暑さや冷房、冷たい飲み物などで内臓が弱り、自律神経が乱れがちな夏も美しく過ごすために、深い呼吸とともにヨガのポーズで血流を促し、元気に乗り切るための体力作りをサポート。
16:00				YOGAフロー	強度：★★★ 繰り返してアーサナ(ポーズ)を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかりと動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
17:00	16:30～17:30 ストレッチ&リセット nanami	16:30～17:30 女性ホルモン活性化 YOGA TSUGUKO	16:30～17:30 bion YOGA リラックス 木村由夏		
:30					
18:00					
:30					
19:00					
:30					
20:00	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE			

ホットヨガ

スタジオ

美温

Bion

