ホットヨガスタジオ美温 芦花公園　LESSON SCHEDULE　2024年4月

- 全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて受付しております。
- **無断キャンセルは1回分自動消化となります。キャンセルはマイページからお願いいたします。**
  フルタイム会員様はフロントにて1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- 毎週木曜日は定休日となります。レッスン内容・担当の変更はWEB・館内掲示でお知らせします。
- 2週間先までのご予約が可能です。その後は1日ずつ公開となります。
- **スタジオへのご入室の際は、会話はお控えください。**
- **座席の移動についてインストラクターの指示があるまでは　お客様間でのやり取りはお控えください。**

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00				9:15～10:00 美温パーソナル ERIKO ※初回予約はフロントまで		
	10:00　DOOR OPEN					
:30	10:30～11:30 bion YOGA 美背中 RIE	10:30～11:30 bion ストレッチ ＆ビューティ MAKI	10:30～11:30 bion ストレッチ ＆骨盤 ERIKO	10:30～11:30 bion PILATES ベーシック ERIKO	NEW 10:30～11:30 bion YOGA ベーシック ひらい もゆ	10:30～11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUZU
11:00						
:30						
12:00	12:00～13:00 猫背改善 ストレッチヨガ sayaka	12:00～13:00 bion ストレッチ ＆骨盤 AKIKO	12:00～13:00 bion PILATES ベーシック ERIKO	12:00～13:00 bion YOGA リラックス YUZU	12:00～13:00 bion お腹痩せ YOGA TSUGUKO	12:00～13:00 bion YOGA ベーシック YUZU
:30						
13:00						
:30	13:30～14:30 bion YOGA ベーシック sayaka	13:30～14:30 滝汗でメリハリ BODY AKIKO	13:30～14:30 bion YOGA リンパ MARI	13:30～14:30 bion YOGA 美背中 YUZU	13:30～14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30～14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI
14:00						
:30						
15:00	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 bion YOGA リラックス MARI	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	15:00～16:00 bion de ダイエット SATSUKI
:30						
16:00						
:30	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	16:30～17:30 bion ストレッチ ＆骨盤 WAKANA	16:30～17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
17:00						
:30	17:30～18:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	17:30～18:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	17:30～18:30 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円			
18:00					18:00～19:00 bion PILATES 姿勢 MIYABI	
:30				NEW 18:20～19:20 bion お腹痩せ YOGA SATSUKI		
19:00	19:00～20:00 bion PILATES ベーシック MIYABI				19:15～20:15 富士の溶岩de ごろん 1時間1,650円	
:30		NEW 19:30～20:30 bion お腹痩せ YOGA sae	19:30～20:30 bion YOGA ベーシック emi	NEW 19:40～20:40 bion PILATES 美脚 SATSUKI		
20:00						20:00　DOOR CLOSE
:30	20:30～21:30 bion YOGA リラックス emi					
21:00		NEW 21:00～22:00 bion YOGA リラックス TSUGUKO	21:00～22:00 bion ストレッチ ＆リセット emi	21:00～22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00　DOOR CLOSE	
:30						
22:00						
:30						
23:00	23:00　DOOR CLOSE					

NEW　今月から内容または担当者が変更になったクラスです。

≪営業時間≫ 月～金　10:00～23:00
土　9:00～21:00
日・祝日　9:00～20:00

≪定休日≫　毎週木曜日

ホットヨガスタジオ 美温 Bion

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薬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。
溶岩や薬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て、美しく健康になります。
中にいるだけで身体が芯まで温まり、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。
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
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。
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。
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。
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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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をしてアーサナ(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。

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
bionPILATES 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。
bionPILATES 姿勢	★★	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、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。
bionPILATES 美脚	★★	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」つくりを目的としたボディメイククラスです。

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。楽しくアクティブに動きましょう。

レッスン名	強度	内容
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。

SPECIAL

レッスン名	強度	内容
bion deお腹やせ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。
猫背改善ストレッチヨガ	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
滝汗でメリハリBODY	★★★	女性が気になる部分(美腹・美尻・美腕・美脚・美背)をパーツ別にトレーニングし、 身体の引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODYを作るレッスンです。

◆レッスン開始15 分前～5分前まで受付とさせていただきます。
◆お持ち物　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（販売もしております）⑤メイク道具
◆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、60分後まで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、体を芯から温める高機能スタジオですので、大量の汗をかきます。
こまめに水分補給をお願いします。
■以下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

富士の溶岩deごろん

【料金】1時間　1,650円
※定員は15名となります。
※貸し切りではございませんので予めご了承ください。
※インストラクターによる指導はございません。
※事前にご予約をお願い致します。
※バスタオル2枚・フェイスタオル1枚付きです。
※表記はお支払総額となります。
※一般の方がご利用の場合、美温スタジオへのご登録が必要となります。
登録には費用は頂戴しておりません。