

GW2024年ゴールデンウィーク 特別スケジュール 4月29日(月)~5月6日(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。
- レッスン1時間後のキャンセルは1回分自動消化となります。フル・デイト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。

	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
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						
10:30	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック 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 はじめてPILATES ERIKO ★	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック MOYU	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 RIE	10:30~11:30 猫背改善 ストレッチヨガ RIE ★
12:00	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 YUMIKO ★	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 Aya.I	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック RIE ★
13:30	13:30~14:30 bion YOGA リラックス YUMIKO ★	13:30~14:30 バランス ボディメイク エクササイズ 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 女性ホルモン 活性化ヨガ Aya.I ★	13:30~14:30 ヒーリングヨガ Yuka ★
15:00	15:00~16:00 肩こり解消YOGA ayaka ★	15:00~16:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI	15:00~16:00 二の腕引き締め ワークアウト SATSUKI ★	15:00~16:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	15:00~16:00 ダイエット& リセット SATSUKI ★	
16:00							15:40~16:40 肩こり解消YOGA ayaka ★
16:30	16:30~17:30 睡眠改善YOGA ayaka ★	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	16:30~17:30 基本のストレッチ SATSUKI ★	16:30~17:30 bion ストレッチ&骨盤 WAKANA	16:30~17:30 基本のヨガポーズ SATSUKI ★	16:50~17:50 睡眠改善YOGA ayaka ★
18:00	18:00~19:00 桃尻PILATES MIYABI ★	18:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	18:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	18:00~19:00 Yoga シャバア-サナ SATSUKI ★	未定	18:00~19:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	18:10~19:10 桃尻PILATES MIYABI ★
19:00							
20:00	20:00 DOOR CLOSE	19:30~20:30 bion お腹痩せ YOGA sae	19:30~20:30 bion YOGA ベーシック emi		20:00 DOOR CLOSE		
		21:00~22:00 bion YOGA リラックス YUMIKO	21:00~22:00 快眠YOGA リラックス emi ★				
		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 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00

《定休日》 毎週木曜日

スタジオへのご入室の際は、会話はお控えください。



祝日限定クラス



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 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 美腿	★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行うことで、腿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。

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 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」づくりを目的としたボディメイククラスです。

SPECIAL

レッスン名	強度	内容
肩こり解消YOGA	★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指します。ストレッチやヨガのポーズで緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら快適な状態へと整えましょう。
睡眠改善ストレッチ	★	自律神経を調整するポーズと呼吸や瞑想を組み合わせて行い、心身を癒すことで睡眠の質を改善。
姿勢改善ストレッチYOGA	★	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。
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、細部の筋肉を自覚めさせ、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。
女性ホルモン活性化ヨガ	★	女性ホルモンを整えるポーズ・女性ホルモンの活性が期待できるポーズを中心に、体の巡りを良くしていきます。心と身体バランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。
美尻pilates	★★	ピラティスリンクを用いたインナーコアワークのバランスが取れた美尻メイク。骨盤周りを安定させ、「緩める」と「引き締める」を効果的に行います。下半身強化・運動効率を上げたい方にもおすすです。
バランスボディメイクエクササイズ	★★	身体を伸ばし、整え、鍛える。均整のとれた美しい身体作り！
二の腕引き締めワークアウト	★★	薄着になる季節に向けて引き締めの動きやリンパを流してスッキリした二の腕に整えましょう。
基本のストレッチ	★	部位別のシンプルなストレッチでしなやかボディを目指します。全身をほぐしたい方も、部位別のほぐし方を知りたい方もご参加ください。
Yoga シャバアーサナ	★	前半に全身をしっかりとほぐし、後半はシャバアーサナ(ヨガの最後、仰向けでリラックスする時間)を多めにとります。連休で疲れている心身のリセットに。
二の腕引き締めワークアウト	★★	薄着になる季節に向けて引き締めの動きやリンパを流してスッキリした二の腕に整えましょう。
基本のストレッチ	★	部位別のシンプルなストレッチでしなやかボディを目指します。全身をほぐしたい方も、部位別のほぐし方を知りたい方もご参加ください。
ダイエット&リセット	★★	有酸素要素を多めのエクササイズで連休中に重たくなった体を軽くしましょう。
基本のヨガポーズ	★1.5	基本のポーズをいくつかピックアップし、解剖学的視点からのポーズの取り方、強度の調整や目的などじっくり行います。
Yoga シャバアーサナ	★	前半に全身をしっかりとほぐし、後半はシャバアーサナ(ヨガの最後、仰向けでリラックスする時間)を多めにとります。連休で疲れている心身のリセットに。

- ◆レッスン開始20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 (有料レンタルもご用意) 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 ※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。

溶岩 de ごろん

- 【料金】1時間 1650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。