

ホットヨガスタジオ美温 六本松 LESSON SCHEDULE 2023年12月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約はWEBまたはお電話にて。☎092-406-8750
- ・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。
- ・毎月25日より翌月の予約受付を開始いたします。
- ・祝日は別紙スケジュールをご確認ください。



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
8:45 DOOR OPEN					
9:00 9:00~10:00 ストレッチ& YOGA MIKA	9:00~10:00 bion YOGA リラックス AZUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー MAYA	9:00~10:00 bion ボール de エクササイズ AKINO	9:00~10:00 リカバリー&ケア PILATES CHIGUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO
↑ この時間帯の体験は不可 ↓					
★9:00~10:00の枠はクラブのオープン前のため、当日の電話予約又キャンセルができません。WEB予約又は前日までのご連絡をお願いいたします。					
10:30~11:30 bion PILATES ベーシック SHINOBU	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUMIKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MIYUKI	10:30~11:30 適音わり お楽しみレッスン ※レッスン内容は下記にご案内	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 適音わり お楽しみレッスン ※レッスン内容は下記にご案内
			12/ 1 ▶ YOGAリラックス【CHIENO】 12/ 8 ▶ YOGAリラックス【CHIENO】 12/15 ▶ YOGAリラックス【CHIENO】 12/22 ▶ YOGAリラックス【MAKIKO】	12/ 3 ▶ PILATESベーシック【SEIKO】 12/10 ▶ YOGA美姿勢【TOMO】 12/17 ▶ 肩こり首こりスッキリYOGA【YUMIKO】	
12:30~13:30 bion YOGA ベーシック MAYA	12:30~13:30 bion ストレッチ& リセット SATOMI	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 YUMI	12:30~13:30 bion ストレッチ& ビューティー MAYA	NEW 12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:30~13:30 bion YOGA リラックス CHIZU
14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO	14:15~15:15 bion YOGA 美腸 YOKO	14:15~15:15 bion PILATES 姿勢 MAYUMI	14:15~15:15 bion YOGA リンパ MAYA	14:15~15:15 スロ-YOGA MINA	14:15~15:15 bion YOGA 美腸 hiroko
15:45~16:45 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要IR予約 ③グループレッスン▶2,500円/1名、少人数でのレッスン(2~5名) ※要IR予約				15:45~16:45 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン ③グループレッスン	NEW 時間変更 16:00~17:00 PILATES ベーシック TOMOKO
17:15~18:15 bion de 美活♡溶岩フリー利用 ①溶岩フリー▶1,100円(定員5名) ②パーソナルレッスン▶6,600円(1名) ※要IR予約 ③グループレッスン▶2,500円/1名、少人数でのレッスン(2~5名) ※要IR予約				17:00~18:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン ③グループレッスン	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ①溶岩フリー ②パーソナルレッスン ③グループレッスン
18:45~19:45 bion YOGA リンパ YUMIKO	18:45~19:45 bion ストレッチ& リセット MAKO	18:45~19:45 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	18:45~19:45 bion de ダイエット KEIKO	18:30~19:30 bion ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	
20:30~21:30 bion YOGA 美姿勢 AKIKO	20:30~21:30 bion YOGA ベーシック RIKA	20:30~21:30 bion moon YOGA CHIGUSA	20:30~21:30 bion YOGA リラックス YUMIKO	20:15~21:15 bion PILATES ベーシック SEIKO	
12/24(日)・12/25(月)は X'mas特別スケジュールです ※別紙にてご案内。				【定員制限のお知らせ】 通常定員22名→18名	
22:00 DOOR CLOSE					
23:00 DOOR CLOSE					

年末年始のスケジュール
 12/28(木) 定休日
 12/29(金) 短縮営業
 12/30(土) 年末休業
 12/31(日) 年末休業
 1/1(月) 年始休業
 1/2(火) 年始休業
 1/3(水) 年始休業
 1/4(木) 短縮営業(特別営業)
 1/5(金) 通常営業
 ※12/29、1/4は特別スケジュール。別紙にてご案内。



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。
 特に初心者の方におすすめのクラスです。

Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩や天然鉱石から出るミネラルを含んだマイ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ます。中にいるだけで体温が上がり、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、ストレッチボ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。

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
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。
bion 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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA美姿勢	★~★★	巻き肩や猫背、反り腰など、姿勢のお悩みにアプローチ。溶岩で温めながらしっかりとほぐしていき、美しい姿勢になるようポーズをとっていきます。
bion YOGA美腸	★★	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、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。
bion YOGA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。
bion YOGAエナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。溶岩石のスタジオになれ、もう少し動きたいという方におすすめのクラスです。

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
bion PILATES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。
bion PILATESボディメイク	★~★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛えるクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美しい姿勢」づくりを目的とした全身のボディメイククラスです。
bion PILATES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。

ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、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。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

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を行い、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 LESSON

レッスン名	強度	内容
bion moon YOGA	★~★★	月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。ムーンYOGAを通して自分本来の魅力を引き出しましょう。
陰ヨガ	★~★★	じっくりと落ち着いた動きをするのが特徴で心身のバランスを整える効果が高いといわれています。1つのポーズをゆるやかに、そして深い呼吸とともに3~5分ゆっくりホールドします。
ヒーリングYOGA&ニドラ	★	前半はベーシックなヨガポーズで身体を動かし、むくみや凝りの解消を行います。後半は疲れの回復に効果のある「寝たままヨガニドラ」を取り入れて、ココロとカラダを癒していくクラスです。
bion de K-POPダイエット	★★	K-POPの音楽に合わせてノリノリで夏を乗り切ろう！温かいスタジオで体温UPしながらトレーニングを行い、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UP。
くびれボディメイク	★~★★	ほぐして伸ばして緩めて、くびれBODYの土台作りから行っていきます！一緒に夏BODYを目指しましょう♪

- ◆レッスン開始20分前より受付を開始いたします。
※朝一本目の9:00~レッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
※朝一本目の9:00~レッスンを受講の方は8:45より入館いただけます。
お車でお越しの方は3階の駐車場をご利用いただき、3階の自動扉よりご入館ください。（8:45~9:00まで解錠いたします）
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（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、1時間以内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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。