

ホットヨガスタジオ美温 六本松 HOLYDAY LESSON SCHEDULE

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。



	5/3(FRI)	5/4(SAT)	5/5(SUN)	5/6(MON)
9:00	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN	8:45 DOOR OPEN
9:30	pick up 9:00~10:00 肩こり首こり スッキリYOGA YUMIKO	pick up 9:00~10:00 bion PILATES ベーシック CHIGUSA	9:00~10:00 bion YOGA フロー YOKO	9:00~10:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
10:00			pick up	pick up
10:30	10:30~11:30 bion YOGA リラックス MAKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 MIYUKI	10:30~11:30 bion de ダイエット MAKO	10:15~11:30 THE SLOW リンパドレナージュ SHINOBU
11:00				
12:00				
12:30	12:30~13:30 ストレッチ& リセット MAKO	12:30~13:30 bion YOGA 美脚・美尻 MIYUKI	12:30~13:30 bion YOGA リラックス hiroko	12:30~13:30 bion YOGA リラックス MAYA
13:00				
14:00				
14:30	14:15~15:15 bion YOGA 美脚・美尻 YUMI	14:15~15:15 bion YOGA リラックス YOKO	14:15~15:15 bion YOGA 美腸 hiroko	14:15~15:15 bion de ダイエット MAKO
15:00				
16:00	pick up 16:00~17:00 むくみ解消 YOGA AKIKO	pick up 16:00~17:00 ストレッチ& ビューティー CHIGUSA	16:00~17:00 ストレッチ& ビューティー MAKO	pick up 16:00~17:00 リンパ流し ボディケア MAKO
17:00				
18:00	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。	18:00~19:00 bion de 美活♡ 溶岩フリー利用 ※有料1,100円 ※レッスンではありません。 ※溶岩フリーチケットでご利用いただけます。
19:00				
20:00	DOOR CLOSE	DOOR CLOSE	DOOR CLOSE	DOOR CLOSE

9:00~10:00
肩こり首こり
スッキリYOGA
溶岩の温かさで身体をじんわりと温め、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ていきます。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。

10:30~11:30
bion PILATES
ベーシック
溶岩のパワーを家し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。PLATESってきついでしょ?と思っている方も入りやすく強度を下げているのでこの機会にぜひ♪

10:30~11:30
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♪

16:00~17:00
リンパ流し
ボディケア
滞りがちなリンパの流れを良くし、冬の冷えやむくみを解消!全身の結構を改善しましょう♪

10:15~11:30
THE SLOW
リンパドレナージュ
ゆっくりと動きながら各リンパ節を刺激し、「リンパを活性化すること」「滞りなく全身に「リンパ液」と「血液」を巡らせること」にこだわったセルフ美容整体メソッドです♡祝日限定で通常60分レッスンですが今回は75分レッスンになります♪

16:00~17:00
むくみ解消YOGA
下半身や鎖骨まわりにフォーカスし、負担の少ないアーサナ(ポーズ)と呼吸を意識向けリンパ・血行の流れを改善していきます。「ほぐす」「巡らせる」「解える」3つのバランスをとりながら全身を整え、むくみ解消に繋げるクラスです。

16:00~17:00
ストレッチ&
ビューティー
姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、からだ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。