

Bion Lesson Schedule 2021年2月

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
10:00	Door Open							10:00
10:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30
11:00	YOGA リフレッシュ MIKO	YOGA アロマ MAIKO	YOGA 肩こり首こりスッキリ MOMI	YOGA 女性のため YUKI	YOGA リンパ TOMITA	YOGA リフレッシュ ASAMI	ウェーブリング ストレッチ AYAMI	11:00
12:00	※スタジオ換気・除菌清掃時間							12:00
12:30	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:30
13:00	YOGA 自律神経 TOMITA	YOGA ダイエット MIKO	YOGA 体温アップ TOMITA	YOGA アロマ ASU	ボディメイク トレーニング ENO	PILATES ボディリメイク ASAMI	PILATES コンディショニング HIROKO	13:00
13:30	※スタジオ換気・除菌清掃時間							13:30
14:00	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	14:00
14:30	PILATES 肩こり腰すっきり RIN	YOGA ビューティーフロー CHIROHIRO	YOGA シェイプ MAYU	ストレッチ & リセット RIN 定員 10名	YOGA 美ボディ MAIKO	リズムシェイプ (洋楽ver) MOMI	YOGA アロマ HIROKO	14:30
15:00	※スタジオ換気・除菌清掃時間							15:00
15:30	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:30
16:00	YOGA 腸活 ASU	YOGA 骨盤調整 ASAMI	PILATES コンディショニング HIROKO	YOGA リンパ CHIROHIRO	YOGA 美姿勢 AYUMI	YOGA むくみ改善 SHOKO	YOGA お腹引き締め AYUMI	16:00
16:30	※スタジオ換気・除菌清掃時間							16:30
17:00	《新型コロナウイルス感染予防対策》 皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願ひいたします。					16:30~17:30	16:30~17:30	17:00
17:30	<div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">マスク着用</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">定員数18名</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">レッスン中の換気の実施</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">レッスン間は、消毒・換気のためスタジオへの入室不可</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff9c4;">スタジオへの入室はレッスン開始5分前~レッスン終了後まで</div> </div>					YOGA リンパ AYUMI	YOGA ベーシック MAKI	17:30
18:00	■祝日営業のお知らせ 下記日程は祝日営業となります。					■2月11日(木) ■2月23日(火) ■営業時間: 10:00~18:00		18:00
18:30	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15			18:30
19:00	YOGA シェイプ AYUMI	リズムシェイプ (K-POPver) MOMI	PILATES ボディリメイク ASAMI	YOGA リフレッシュ KAORI	YOGA むくみ改善 SHOKO			19:00
19:30	※スタジオ換気・除菌清掃時間							19:30
20:00	19:45~20:45	19:45~20:45	19:45~20:45	19:45~20:45	19:45~20:45			20:00
20:30	YOGA リラックス HIROKO	YOGA ベーシック MAYU	YOGA 体温アップ MIKO	PILATES 疲労回復 RIN	YOGA 骨盤調整 AYAMI			20:30
21:00	◆安心・安全のために、皆さまのご協力をお願いいたします◆							21:00
21:30	<ul style="list-style-type: none"> ・店舗入口での検温をお願いします。※37.5℃以上の方はご利用をお断りいたします。 ・スタジオ前の整列禁止となります。ご理解・ご協力の程お願いいたします。 ・チェックインは「レッスン開始15分前~5分前まで」、チェックアウトは「レッスン終了後20分後まで」 ・スタジオへのご入室は「レッスン開始5分前~レッスン終了後まで」となります。 							21:30
22:00	心休まる空間づくりを心がけております。皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。							22:00
22:30	<ul style="list-style-type: none"> ・レッスン中での途中退室は禁止となります。(お手洗い、体調不良は除く) ・スタジオ内での私語は禁止となります。 ・スタジオ内での携帯電話、スマートフォンの持ち込み、使用は禁止となります。 ・より多くの方にレッスンを受講していただくため、お早めにキャンセルのご連絡をお願い致します。 							22:30

心休まる空間づくりを心がけております。皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

- ・レッスン中での途中退室は禁止となります。(お手洗い、体調不良は除く)
- ・スタジオ内での私語は禁止となります。
- ・スタジオ内での携帯電話、スマートフォンの持ち込み、使用は禁止となります。
- ・より多くの方にレッスンを受講していただくため、お早めにキャンセルのご連絡をお願い致します。

レッスンのご案内

溶岩石を使用した、緑あふれるスタジオで行う、『ホットヨガスタジオ美温』のレッスンは、3つの種類にわかれます。

YOGA

溶岩から放出される『ミネラル』『マイナスイオン』を体内に受け取りながら、様々なポーズ(アーサナ)を行います。身体を芯から温めることで、血流がよくなり、免疫力アップ、ホルモンバランスの安定、お肌の活性化などを促進します。

レッスン名	運動量	内容
ベーシック	★	ヨガの基礎となる呼吸やアーサナ(ポーズ)を中心に動いていきます。基本を学びたい方にオススメです。
女性のため	★	身体を芯から温めながら、全身をゆっくり整えていきます。簡単な動作なので初心者でもOK。
リラックス	★	座位、寝位のポーズを行いながら、簡単な動作でゆっくり程よく動いて、心も身体もリラックスしましょう。
リンパ	★	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、むくみ解消にもオススメです。
腸活	★	溶岩石で身体を温めながらねじるアーサナ(ポーズ)で腸を刺激し活性化させます。内側からキレイに腸活。
骨盤調整	★	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、しなやかな身体を手に入れます。
むくみ改善	★	下半身にフォーカスし、負担の少ないアーサナ(ポーズ)で呼吸と共に血液循環を良くします。疲れをためない体質に。
アロマ	★	アロマの嗅覚からの作用で、脳を刺激することでリラックス効果や安眠効果も期待できます。
肩こり首こりスッキリ	★	ヨガのアーサナ(ポーズ)やストレッチで肩こり首こりの原因になっている筋肉をほぐし快適な状態へ導きます。
体温アップ	★	様々な面から冷えにアプローチし、芯から身体を温めて、血流を流します。冷え症の方にオススメです。
ダイエット	★★	お腹・二の腕・お尻・脚など女性の気になる部分を引き締めダイエット！動きたい方にオススメです。
美姿勢タオル	★★	美しい姿勢を維持するために必要な、筋肉や体の歪みを整えていくフェイスタオルを使用するクラスです。
自律神経	★★	自律神経に関係のある背骨を主に動かし、神経の乱れや心の疲れを癒します。腰の痛み、姿勢改善にも期待できます。
お腹引き締め	★★	お腹にある3つの筋肉にアプローチ。体幹を強化し、しなやかなお腹周りを目指すクラスです。
美ボディ	★★	お腹や二の腕など気になる部分を引き締めるトレーニング&ベーシックなヨガを組み合わせたクラス。体力アップにオススメ。
ビューティーフロー	★★	太陽礼拝をベースに流れのある動きと呼吸に合わせることで血流の流れを促し、むくみ、冷えの改善にも期待できます。
リフレッシュ	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで、全身をスッキリ動かしていきます。脂肪燃焼効果も期待できます。
シェイプ	★★	くびれたウエストをつくるのに効果的なポーズを取り入れ腹筋や内転筋を強化。たるみを引き締めて、メリハリボディ。

PILATES

ストレッチポールを使用し、体の中心にある筋肉(コアマッスル)を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズしていきます。ピラティスは、ハリウッド女優やセレブの間ではポピュラーな『エクササイズ』ハリハリのある美しい身体づくりに最適です。

レッスン名	運動量	内容
疲労回復	★★	ゆるやかなストレッチ系ピラティスで自律神経を整え、血流を促し全身の凝りほぐしでスッキリ軽やかな身体に。
肩こり腰すっきり	★★	肩まわりをマッサージした後に骨盤周りを整え、肩こりや腰周りのお悩みを改善していきます。
ボディリメイク	★★	美しくあり続けるためのボディリメイククラス！ベーシックな動きを中心に呼吸に意識し本来の正しいボディに整えます。
コンディショニング	★★	タオルとストレッチポールを使用し、背骨やお腹周りを強化していきます。運動習慣がない初心者の方にもオススメです。

美温エクササイズ

『きれい』を目指す女性のためのエクササイズです。専用の道具を使用しながら、いつもとは違うレッスンに参加してみませんか？

レッスン名	運動量	内容
ウェーブリングストレッチ	★	専用のリングを使い、身体の骨格・筋肉などへ働きかけ理想的なボディーを作り出します。コリを「ほぐす」からだを「伸ばす」筋肉を「引き締める」を同時に行うことができるエクササイズです。
ストレッチ&リセット	★	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です。
リズムシェイプ	★★	筋トレ要素を取り入れ女性の気になる部分を集中的にエクササイズ！リズムに合わせて一緒に楽しくストレス発散しましょう♪
ボディメイクトレーニング	★★	テニスボールを使用し、簡単な筋膜リリースとストレッチを行います。身体のたるみや不調を改善しながら美と健康にアプローチしたボディメイククラス。

- ・当スタジオは溶岩石を使用したスタジオです。温められた空間で様々なポーズを行うことにより発汗を促しますのでご利用の際はお水(500ml)をお持ちいただき、こまめに水分補給をしていただきますようお願いいたします。
- ・レッスンは予約制となります。事前に予約専用サイト、電話、またはスタジオフロントにてお申し込みください。

◆電話番号:011-261-0999

◆予約専用サイト:<http://ch-re.jp/nas/>

◆毎月25日10:00翌月レッスンのご予約可能