

# Bion Lesson Schedule 2022年1月

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 Door Open 10:00						
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
YOGA リフレッシュ MIKO	YOGA 朝の太陽礼拝 YOKO	YOGA アロマ YUKIKO	YOGA 冬の温活 YUKI	YOGA ベーシック YOKO	YOGA リフレッシュ MAYU	ウェーブリング ストレッチ AYAMI
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
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
YOGA ヒーリング ASU <small>定員 15名</small>	YOGA バランスアップ MIKO	YOGA ダイエット MAYU	<b>New</b> YOGA アロマ MANA	YOGA 骨盤調整 ENO	YOGA 体温アップ YUKIKO	PILATES コンディショニング HIROKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
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
PILATES 肩こり腰すっきり RIN	YOGA アロマ CHIRO	PILATES ベーシック YOKO	ストレッチ & リセット RIN <small>定員 10名</small>	YOGA リンパ AYUMI	YOGA ダイエット SHOKO	YOGA アロマ HIROKO
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
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
バンド サーキット MOMI	LA POP PILATES ASAMI	YOGA ゆったりほぐし YOKO	YOGA リンパ CHIRO	YOGA お腹引き締め AYUMI	YOGA むくみ改善 SHOKO	YOGA お腹引き締め AYUMI
		16:30~17:30 溶岩フリー ★フリー会員限定 <small>定員 10名</small>	溶岩フリー★【要予約】 ご自身でYOGA、ストレッチ、 アロマなどご自由にお楽しみ いただけるお時間です。 温まるだけでもOK♪ ※インストラクターはつきません。		<b>New</b> 16:30~17:30 PILATES ベーシック MAYU	16:30~17:30 YOGA ベーシック MAKI
18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15	18:15~19:15	★リズムシェイプレッスンのご案内★ 1月5日 1月19日【K-POPver.】 1月12日 1月26日【洋楽ver】	
YOGA リンパ AYUMI	PILATES ベーシック MAYU	リズムシェイプ (K-POP,洋楽) MOMI	YOGA リフレッシュ MIKO	YOGA むくみ改善 SHOKO		
※スタジオ換気・除菌清掃時間						
19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	★ご利用の変更点★ ■レッスンの受講位置■ ご予約時に指定してください。 ※当日の人数変更により、若干の位置 ずれもごさいますのでご了承ください。 ■無断キャンセル■ WEBキャンセル時間:60分前 電話キャンセル時間:30分前 レッスン開始と同時に無断扱いとなります。 【マンスリー2・4・6】自動消化 【フリー】1100円店頭支払	
YOGA ムーンサイクル HIROKO	YOGA ナイトリセット SHOKO	YOGA 下半身引き締め MANA	PILATES 美脚 MAYU	YOGA リラックス AYAMI		
<p>☞新型コロナウイルス感染予防対策☞ 皆様のご理解・ご協力をお願い致します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定員数18名 間隔を空けて実施いたします。</li> <li>・レッスン中は換気をしながらレッスンを実施いたします。</li> <li>・チェックイン レッスン開始15分前~5分前まで ・チェックアウト レッスン終了後20分後迄</li> <li>・スタジオ備品は毎レッスンごとに消毒、入れ替え作業をいたします。</li> </ul>						
<p>☞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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・スタジオ内での私語は禁止となります。</li> <li>・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。</li> </ul>						
<p>祝日営業について★。。。。</p> <p>下記日程は、祝日営業となります。</p> <p>2022年1月10日(月)</p> <p>営業時間:10:00~18:00</p>						

# 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。
冬の温活	★	毎週変わる週替わりレッスン！上半身・下半身・体幹バランス・リラックスフローをパーツごとに強化していきます。
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。
ヒーリング	★	専用のボルスターを使用し、心身の繋がりを深く感じながらリラックス効果を高めていきます。
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	★	心地よいアロマの香りと共に深い呼吸をし、動きを運動させる事で自然と代謝も高まり心身のストレスを開放させます。
ナイトリセット	★	眼精疲労や肩こりを解消し、血流を促し疲労を溜めない身体に導きながら1日の疲れをリセットします。
ゆったりほぐし	★	ゆっくり筋膜をほぐし、心と身体の緊張を取り除いていきます。柔軟性をあげたい方にもオススメです。
キャンドル	★	静かに揺らめく明かりがリラックス効果を促し、日々の疲れやストレスを解消してくれます。
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。
下半身引き締め	★★	下半身全体を集中的に引き締め、ヒップアップ効果を高めながら背筋や体幹の強化にもつながり代謝UP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。
バランスアップ	★★	バランス系ポーズで集中力を高めて、自律神経を整えていきます。最後のチャレンジポーズもお楽しみに！
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。
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。
朝の太陽礼拝	★★	1日の始まりに太陽礼拝を行うことで、太陽のエネルギーを得られ活力に満ち、ココロもカラダも健やかに保ちます。
ムーンサイクル	★★	月の満ち欠けに合わせたアーサナ(ポーズ)で心とカラダのホルモンバランスを整え、深いリラックスへ導きます。
ゆったりフロー	★★	なめらかな動きと呼吸を連動させることで、内側のしなやかな筋肉が引き締め効果を高めます。
体温アップ	★★	溶岩石プレートの遠赤外線効果で様々な面にアプローチしながら、芯からカラダを温め動いていきます。

## PILATES

ストレッチボールを使用し、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』メ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
ベーシック	★★	溶岩を感じながら体幹部を意識的に使うことで、代謝が高まりダイエットに！姿勢やボディラインも整えていきます。
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。
美脚	★★	体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスし、引き締め効果、ヒップアップ効果、「美脚」「美尻」を目指します。
コンディショニング	★★	タオルとストレッチボールを使用し、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。
LA POP	★★★	LA発新感覚ピラティス！洋楽に合わせてアップテンポな有酸素運動で全身の引き締め、爽快感を味わえます♪

## 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BODY！

レッスン名	運動量	内容
ウェービングストレッチ	★	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(K-POP・洋楽)	★★	【K-POP】有酸素を取り入れ、コアトレーニングを中心に脂肪燃焼やダイエット効果が期待できます。 【洋楽】歪みや姿勢改善など骨格からの美スタイルを目指し、筋力アップや体力をつけたい方にオススメです。
バンドサーキット	★★★	エクササイズバンドを使用して、気になる部位を効率よく引き締めるキツ楽しいレッスン！運動が苦手な方にもオススメです。

- ・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