

# ホットヨガスタジオ美温 新鎌ヶ谷 LESSON SCHEDULE 2020年11月

★偶数回(2・4回目)

- 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。 TEL : 047-401-2828
- 毎週月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日午後12時より翌月の予約受付を開始いたします。
- コロナウイルス感染拡大防止に伴い、各レッスンの定員は**13名**となります。

美温新鎌ヶ谷店\4th Anniversary/  
2020年11月で美温新鎌ヶ谷店は  
4周年を迎えることが出来ました!  
日々の感謝を込めて特別レッスンをご用意しました◎

TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
10:00 10:00 DOOR OPEN					
10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 チャクラ調整 YOGA MASAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUMIKO.M	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 AKIKO.I	10:30~11:30 やさしい パワーYOGA AOI	10:30~11:30 bion お腹痩せ YOGA MIYUKI
12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA シェイプ TOMOKA	12:15~13:15 bion YOGA リラックス YUMIKO.M	12:15~13:15 bion ストレッチ &ビューティー AYA	12:15~13:15 bion PILATES ベーシック AKIKO.I	12:45~13:45 bion YOGA シェイプ ange
14:00~15:00 moon yoga RIO	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 ルーシーダットン HIROKO	14:00~15:00 bion de お腹痩せYOGA EMI	14:30~15:30 バレエ Beauty MINORI	14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange
15:45~16:45 bion de お腹痩せ YOGA ATSUKO.K	15:45~16:45 bion de お腹痩せYOGA CHIAKI	15:45~16:45 筋膜リリース YOGA MASAKO	15:45~16:45 bion YOGA 美脚&美尻 ange	16:15~17:15 bion YOGA 骨盤調整 AYA	16:15~17:15 お顔と身体と心の リフレッシュYOGA MAYO
				18:00~19:00 美BODY エクササイズ TADAH	18:00~19:00 bion YOGA 美脚&美尻 MAYO
19:00~20:00 bion ローテーション	19:00~20:00 bion ストレッチ &リセット MAKI	19:00~20:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ATSUKO.K	19:00~20:00 快眠YOGA RIO		
10日 AOI やさしいパワーYOGA 24日 MAKI ポールdeストレッチ				20:00 DOOR CLOSE	
20:30~21:30 bion PILATES 美姿勢 MAKI	20:30~21:30 bion de ダイエット MAKI	20:30~21:30 bion YOGA 美脚&美尻 MISAKO	20:30~21:30 bion YOGA リラックス AOI	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>NEW</b> 今月から内容または担当者が変更になったクラスです。</p> <p><span style="border: 1px solid black; display: inline-block; width: 15px; height: 15px; vertical-align: middle;"></span> 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご注意ください。</p> </div>	
			11月13日限定 ※11月27日は 渋谷フリータイム となります。		
23:00 23:00 DOOR CLOSE					



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。中にあ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、美しい身体を築きながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動きやすいので、アプローチがより深くなります。
ボールdeストレッチ	★	ミニボールを使って身体全体をほくしていきます。激しい動きはないので、ゆったりと身体全体をストレッチしていくクラスです。お仕事疲れの方にも最適です！

## 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 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。
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。
筋膜リリースYOGA	★	ストレッチボールを使い、筋膜に適度な圧を加えながら身体を動かすことで、驚くほど身体が柔らかくなりボディラインが整ってきます。
チャクラ調整YOGA	★	生命、肉体、精神の動きをコントロールしているエネルギーとセンターである「チャクラ」を調整し、心身のバランスを整えていきます。
お顔と身体と心のリフレッシュYOGA	★	日課の生活で凝り固まった顔と身体をゆるめていきます。レッスン最後の瞑想時間では、雑念を取り除いていき、心もリフレッシュしていきましょう。
ルーシーダットン	★	独自の呼吸法と、優しいポーズで身体を整え本来あるべき状態に戻していくクラスです。
bionYOGA 美脚	★★	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。
bionYOGA 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することで、美しいバックラインを手に入れます。
やさしいパワーYOGA	★★	運動量が多いパワーヨガを優しい美温バージョンで行います。気持ちのいい汗をかきたい方にオススメなクラスです。
bionYOGA シェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方に、運動量の多い動きを行うことでより多くの発汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。

## PILATES

身体のある筋肉を使い、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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。
bionPILATES 美姿勢	★★	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出来ます。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。

## OTHERS

レッスン名	強度	内容
bion/バリエBeauty	★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。

## ACTIVE

レッスン名	強度	内容
bion ボールde エクササイズ	★~★★	溶岩の温かさの中で、バレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。
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、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所を引き締め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。
美BODY エクササイズ	★★★	前半は、身体全体をストレッチしていき、後半は部位別にエクササイズをしていきます。全身を引き締めいきスッキリした身体を目指しましょう！

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
快眠YOGA	★	背中をほくして自律神経を整えたり、胸を開くポーズで深い呼吸をたっぷり行い、溶岩の温かさを感じながら心地よい睡眠に導いていきます。
bion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くしながら快適な状態へと整えましょう。
moon YOGA	★★	月の落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。moon yoga を通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。
bion de お腹痩せYOGA	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にしたりデトックス効果の期待できるアーサナを組み合わせたいクラスです。マッサージやストレッチを取り入れ、お腹周りの脂肪やポッコリ肉を流して滑らかなくびれを手に入れましょう！

### ☆☆☆美温新鎌ヶ谷店4th Anniversary☆☆☆

普段実施しないレッスンを多数ご用意しておりますので、ぜひ、この機会にご参加ください！  
朝晩の冷え込みや季節の乾燥が少しずつ始まってきましたが体調はいかがですか？  
少しでもいつもと違うなあと感じる方はぜひ、美温スタジオへ温まりにいらしてください。  
みなさまのご参加お待ちしております！！