

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

★奇数回(1・3・5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できました！
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						10:00
:30							:30
11:00	10:30~11:30 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MASAKO	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 YUMIKO.M	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット AKIKO.I	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック AOI	10:30~11:30 bion YOGA リンパ MIYUKI	11:00
:30							:30
12:00							12:00
:30							:30
13:00	12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 TAKAKO	12:15~13:15 bion YOGA 美脚&美尻 TOMOKA	12:15~13:15 bion YOGA リラックス YUMIKO.M	12:15~13:15 bion YOGA 骨盤調整 AYA	12:15~13:15 bion YOGA 美腸 AOI	12:45~13:45 bion YOGA 美腸 ange	13:00
:30							:30
14:00	14:00~15:00 bion YOGA リンパ RIO	14:00~15:00 bion YOGA ベーシック EMI	14:00~15:00 bion YOGA 骨盤調整 HIROKO	14:00~15:00 bion de お腹痩せYOGA EMI			14:00
:30							:30
15:00					14:30~15:30 bion バレエ Beauty MINORI	14:30~15:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA ange	15:00
:30							:30
16:00	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 美コアトレ MAKI	15:45~16:45 bion YOGA 美脚&美尻 ange			16:00
:30							:30
17:00					16:15~17:15 bion YOGA 骨盤調整 AYA	16:15~17:15 bion YOGA リラックス MAYO	17:00
:30							:30
18:00					18:00~19:00 美BODY エクササイズ TADAH	18:00~19:00 bion YOGA 美脚&美尻 MAYO	18:00
:30							:30
19:00	19:00~20:00 ボール de ストレッチ MAKI	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 bion YOGA リンパ RIO			19:00
:30							:30
20:00	11月17日 限定 ※3日は祝日レッスン となります。				20:00 DOOR CLOSE		20:00
:30							:30
21:00	20:30~21:30 bion PILATES ベーシック MAKI	20:30~21:30 bion ボールde エクササイズ MAKI	20:30~21:30 bion YOGA 美脚&美尻 MISAKO	20:30~21:30 bion YOGA リラックス AOI			21:00
:30							:30
22:00				11月6日 限定 ※11月20日は 溶岩フリータイム となります。			22:00
:30							:30
23:00	23:00 DOOR CLOSE						23:00

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。

 青枠のクラスは他に比べて運動量の多いクラスです。初めての方はご遠慮下さい。



Lesson Information

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。中にい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。全身リラクセスにも最適です。
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。
ボールdeストレッチ	★	ミニボールを使って身体全体をほぐしていきます。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。
bionYOGA 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。
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。

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
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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
bionバレエ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。
美コアトレ	★★～★★★	PILATESとFITNESSの効果効能をカバーした新しい体幹エクササイズです。呼吸と体幹を意識し、体幹トレーニングを取り入れながらきれいな骨格位置を保ち、より美姿勢になれるような筋肉をつくるクラスです。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
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、上半身のだるさ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。
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！

【コロナウイルス感染防止対策について】

- ①マスクの着用
レッスン中もマスクの着用をお願いします。
- ②レッスン間隔
30分以上確保させていただきます。
- ③定員
お客様同士の間隔確保を考慮し、通常の半分以下の定員13名とさせていただきます。
- ④スタジオ入退室時間
入館次第入室可、チェックイン終了後即退出とさせていただきます。
- ⑤レッスン中の換気
15分に1回程度、スタジオ扉を解放させていただきます。
- ⑥プログラム内容
飛沫防止のため、強度の低いレッスンで営業いたします。