

# ホットヨガスタジオ美温高尾 1月11日(月・祝) LESSON SCHEDULE

|       |   |
|-------|---|
| 10:00 | 1月11日(月・祝)<br>成人の日  |
| 10:30 | 10:30~11:30<br>bion PILATES<br>姿勢<br>SHIZUKA  |
| 11:00 |   |
| 11:30 | 【強度★★】  |
| 12:00 |   |
| 12:30 | Special <br>12:30~13:30<br>お正月太り<br>解消YOGA<br>KEIKO    |
| 13:00 |   |
| 13:30 | 【強度★】   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>bion YOGA<br>リラックス<br>YOKO.D   |
| 14:30 |   |
| 15:00 | 【強度★】   |
| 15:30 | おすすめ <br>15:30~16:30<br>肩こり首こり<br>スッキリYOGA<br>YOKO.D |
| 16:00 |   |
| 16:30 | 【強度★】   |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>bion 溶岩フリータイム<br>1時間1,650円(税込)   |
| 17:30 |   |
| 18:00 |   |
| 18:30 |   |

## Special lesson

### お正月太り 解消YOGA

強度：★

ねじるアーサナ(ポーズ)を多く行い、  
気になるところを引き締めていきます。  
さらに腸を刺激し活性化させ、  
内側からスッキリしていきます。  
年末年始の疲れた胃腸を整え、  
気持ちの良い一年を迎えましょう。

## おすすめレッスン

### 肩こり首こり スッキリYOGA

強度：★

溶岩の温かさで身体の芯から温めながら、  
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的としたクラスです。  
ストレッチやヨガのポーズを行うことで、  
緊張しやすい上半身の筋肉をほぐしながら  
スッキリな状態へと整えましょう。

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。  
ホットヨガスタジオ美温 高尾  
TEL：042-673-6593



予約サイト 

◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。

※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。

◆スタジオ内へのご入室はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。

◆館内・レッスン中は必ずマスクの着用をお願いします。

◆当スタジオは、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、大量の汗をかきます。  
こまめに水分補給をお願いします。

※現在、冷水器の使用を中止しております。1L以上のお水をお持ちいただくことをお勧め致します。

◆レッスン中、体調がすぐれない際はスタジオから出て休憩していただくことも可能です。

◆以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。

体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。

ホットヨガ  
スタジオ **美温**  
Bion