

# ホットヨガスタジオ美温 高尾 LESSON SCHEDULE 2021年10月

- 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。
- 毎週木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日より翌月の予約受付を開始いたします。



ホームページ



予約サイト

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
<p>～コロナウイルスの影響によるレッスン変更点のご案内～</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• お客様同士の間隔を<b>2m開ける</b>ため、定員数を制限させていただきます。(定員数10名)</li> <li>• スタジオ内へのご入室は<b>レッスン開始15分前</b>からに変更させていただきます。</li> <li>• 館内・レッスン中は<b>必ずマスクの着用</b>をお願いいたします。</li> </ul> <p>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。</p>						
9:00			10:00 DOOR OPEN			
9:30						
10:00						
10:30	10:30~11:30 bion PILATES 姿勢 TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 ASAMI	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 AYUMI	10:30~11:30 bion ストレッチ &ピューティ TOMOKO	10:30~11:30 bion YOGA ベーシック Sachie
11:00						
11:30						
12:00		12:00~13:00 bion de ダイエット Nozomi		12:00~13:00 bion YOGA 骨盤調整 AYUMI	12:00~13:00 bion PILATES 美脚 TOMOKO	12:00~13:00 bion YOGA 美背中 Sachie
12:30	12:30~13:30 bion YOGA リンパ KEIKO		12:30~13:30 bion YOGA リラックス ASAMI			
13:00						
13:30		13:30~14:30 bion de お腹痩せ YOGA Kiyoko		13:30~14:30 bion de お腹痩せ YOGA Nozomi	13:30~14:30 心トキメキ YOGA SHIZUKA	
14:00						週によって レッスン内容・担当が 変わります。
14:30	14:30~15:30 bion YOGA 美脚&美尻 YOKO.D		14:30~15:30 bion PILATES ベーシック TOMOKO			<b>NEW</b> 14:30~15:30 (3日・31日) bion de ダイエット Nozomi (10日・17日・24日) bion PILATES 姿勢 MAMIKO
15:00		15:00~16:00 肩こり首こり スッキリ YOGA YUKI		15:00~16:00 bion YOGA リラックス KAORI	15:00~16:00 bion YOGA リラックス SHIZUKA	
15:30						
16:00					<b>NEW</b> 16:30~17:30 bion ストレッチ &せなか YOKO.S	16:00~17:00 bion ストレッチ &リセット YOKO.S
16:30	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)	16:30~17:30 bion 溶岩フリータイム 1時間:1,650円(税込)		
17:00						
17:30						17:30~18:30 bion YOGA リンパ YOKO.S
18:00		18:10~19:10 bion PILATES ベーシック SHIZUKA		18:10~19:10 bion ストレッチ &リセット YUMI	18:00~19:00 bion ストレッチ &骨盤 YOKO.S	
18:30						
19:00						
19:15	19:15~20:15 bion de お腹痩せ YOGA Kiyo		19:30~20:30 bion YOGA 美腸 Sachie	19:40~20:40 bion YOGA ベーシック MISAKI	20:00 DOOR CLOSE	20:00 DOOR CLOSE
19:30		19:40~20:40 bion YOGA 骨盤調整 SHIZUKA				
20:00						
20:15						
20:45	20:45~21:45 bion YOGA ベーシック Kiyo		<b>NEW</b> 21:00~22:00 bion YOGA 美背中 Sachie	21:10~22:10 bion ボール de エクササイズ MISAKI		
21:00		21:10~22:10 bion ストレッチ &せなか YOKO.S				
21:30						
22:00						
22:30						
23:00			23:00 DOOR CLOSE			



# Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、ハ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。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。
bion ストレッチ&せなか	★	チューブを使って肩甲骨周りを意識的に動かすことで、代謝を高めます。姿勢が良くなり美脚効果も期待できます。
bion ストレッチ&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

## 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
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA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。
bion YOGA美背中	★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA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。
bion YOGA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をしてアーサナ（ポーズ）を取ります。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、美しいバックラインを手に入れます。
心トキメキ YOGA	★	心身を整え、いらぬものを汗と一緒に出してスッキリしていただく、プログラムです。不安な情勢が続く中、心身ともに頑張っているご自身へこの時間は癒しを与えていきましょう。
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するアーサナで、細部の筋肉を自覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
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ぐしながら快適な状態へと整えましょう。

## 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
bion PILATES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。
bion PILATES美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。
bion PILATES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できます。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 ボール de エクササイズ	★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。
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、女性の気になるところ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。

### ～コロナウイルスの影響によるレッスン変更点のご案内～

- お客様同士の間隔を**2m開ける**ため、定員数を制限させていただきます。(定員数10名)
- スタジオ内へのご入室は**レッスン開始15分前**からに変更させていただきます。
- 館内・レッスン中は**必ずマスクの着用**をお願いいたします。  
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。

- ◆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。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下(有料レンタルもございます) ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④500ml以上のお水(販売もしております) ⑤メイク道具 ⑥マスク(又は鼻と口を覆う物)
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きです。  
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆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。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水(500ML以上)をお持ちください。  
※当スタジオは、身体を芯から温めるスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。
- 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