

ホットヨガスタジオ美温 芦花公園 LESSON SCHEDULE 2022年9月

- ・全レッスン、完全予約制です。ご予約は予約サイトにて受付しております。⇒2021年3月からの予約は新予約システムよりお取りください。
- ・レッスン1時間後のキャンセルは1回分自動消化となります。フル・テイクタイム会員様はフロントにて1,100円(税込)をお支払いいただきます。
- ・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。
- ・2週間先までのご予約が可能です。

〈新型コロナウイルス感染予防対策〉

定員数12名
間隔を空けて実施

チェックイン
レッスン開始20分

スタジオへの入室は
15分前から
入室可能

チェックアウト
レッスン終了後
60分後まで

レッスン中15分毎に
換気を実施
小まめな消毒の徹底

施設ご利用時(レッスン中含む)は必ずマスク又は、ネックゲイター等の着用をお願い致します。
※マスクをお忘れの場合はフロントにて販売がございます。

皆さまに安全にレッスンをご受講いただく為、ご理解とご協力の程よろしくお願い致します。

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00	【朝パーソナル】 9:15~10:00 AKIKO			【朝パーソナル】 9:15~10:00 ERIKO		
	10:00 DOOR OPEN					
10:30	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 RIE	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ MAKI	10:30~11:30 bion ストレッチ &骨盤 ERIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &リセット ERIKO	10:30~11:30 bion de ダイエット ERIKO	10:30~11:30 bion YOGA 骨盤調整 YUZU
12:00	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック RIE	12:00~13:00 bion ストレッチ &骨盤 AKIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック ERIKO	12:00~13:00 bion YOGA リラックス YUZU	12:00~13:00 bion お腹痩せ YOGA TSUGUKO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック YUZU
13:30	9月12日・26日限定 13:30~14:30 bion ストレッチ &ビューティ EMI	7月~9月限定 13:30~14:30 開脚 CHALLENGE AKIKO	7月~9月限定 13:30~14:30 女性ホルモン 活性化ヨガ MARI	13:30~14:30 bion YOGA 美背中 YUZU	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TSUGUKO	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック SATSUKI
15:00	9月5日・19日は 溶岩フリータイム 15:00~16:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	15:00~16:00 bion YOGA 骨盤調整 CHINATSU	15:00~16:00 bion YOGA リラックス MARI	7月~9月限定 15:00~16:00 心トキメキYOGA MAKI	15:00~16:00 bion 肩こり首こり スッキリYOGA YUZU	15:00~16:00 bion de ダイエット SATSUKI
17:00		【夕方パーソナル】 16:30~17:15 AKIKO	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	16:30~17:30 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	7月~9月限定 16:30~17:30 女性ホルモン 活性化ヨガ YUZU	16:30~17:30 bion YOGA リラックス SATSUKI
18:00	【夕方パーソナル】 17:30~18:15 ERIKO	18:00~19:00 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	【夕方パーソナル】 18:15~19:00 YUZU	18:00~19:00 bion お腹痩せ YOGA SATSUKI	9月3日・17日限定 18:00~19:00 bion PILATES ベーシック SHIZUKA	18:00~19:00 bion 美脚&美尻 SHIZUKA
19:30			7月~9月限定		9月10日・24日は 溶岩フリータイム	
20:00	19:30~20:30 bion 肩こり首こり スッキリYOGA SATSUKI	19:30~20:30 bion PILATES ベーシック EMI	19:30~20:30 ベタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラテス YUKA	19:30~20:30 bion PILATES 美脚 SATSUKI	19:15~20:15 bion 溶岩 フリータイム 1時間1,650円	20:00 DOOR CLOSE
21:00	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00~22:00 bion ストレッチ &リセット MAI	21:00~22:00 bion YOGA ベーシック YUKA	21:00~22:00 bion YOGA リラックス SATSUKI	21:00 DOOR CLOSE	
23:00	23:00 DOOR CLOSE					

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。

〈営業時間〉月~金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日・祝日 10:00~20:00

〈定休日〉 毎週木曜日

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の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 & 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
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。
moon yoga	★★	月の満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。
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。
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。
bion YOGA フロー	★★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。

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。
bionPILATES 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。
bionPILATES 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。

OTHERS

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。
----------------	---	---

SPECIAL

レッスン名	強度	内容
bion 開脚チャレンジ	★	内転筋・ハムストリング・骨盤周りの筋肉を中心にほぐし、柔らかくしていくことでより広い開脚に繋がります。溶岩の温かさで身体が動かしやすいので、負担をかけずに行えます。
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 お腹やせ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、細部の筋肉を目覚めさせ、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。
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、楽しく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。
ベタ腹・フリ尻ヨガ&ピラティス	★★★ (1つキ〜2つ)	ヨガでは心に、ピラティスでは身体に動きかけます。ピラティス・ヨガストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
心トキメキYOGA	★	人に好印象を与えられるよう、全身を整えていくクラスです。目元ケアで目力アップ、綺麗な姿勢作りのポーズなどを取り入れ、前向きな気持ちにしていけます。
女性ホルモン活性化ヨガ	★	女性ホルモンを整えるポーズ・女性ホルモンの活性が期待できるポーズを中心に、体の巡りを良くしていきま。心と身体のバランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。

- ◆レッスン開始15分前〜5分前まで受付とさせていただきます。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウエア上下（有料レンタルもごさいます）②替えの下着 ③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
- ◆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、60分後まで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、体を芯から温める高機能スタジオですので、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。

bion 溶岩フリータイム

- 【料金】1時間 1650円
- ※定員は8名となります。
- ※貸し切りではございませんので予めご了承ください。
- ※インストラクターによる指導はございません。
- ※事前にご予約をお願い致します。
- ※バスタオル2枚・フェイスタオル1枚付きです。
- ※表記はお支払総額となります。
- ※一般の方がご利用の場合、美温スタジオへのご登録が必要となります。登録には費用は頂戴しておりません。