

# 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   |
|---------------------------|----|--|
| <b>bionストレッチ&amp;リセット</b> | ★  | 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。 |

## YOGA -bion series-

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   |
|----------------------------|------|--|
| <b>bionYOGAベーシック</b>       | ★    | 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、オススメのクラスです。                                |
| <b>bionYOGAリラククス</b>       | ★    | 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。                             |
| <b>bionYOGAリンパ</b>         | ★    | 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。  |
| <b>bionYOGA骨盤調整</b>        | ★～★★ | 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。                                   |
| <b>bion肩こり首こり スッキリYOGA</b> | ★    | 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す。 |
| <b>bionYOGAエナジー</b>        | ★★   | 立位のアーサナ（ポーズ）で、力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたい方にもオススメです。                         |
| <b>bionYOGAフロー</b>         | ★★★  | 繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と、身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。溶岩のホットヨガの環境に慣れ、集中力を高めながら、身体を整えたい方に、オススメです。       |
| <b>bionYOGAシェイプ</b>        | ★★★  | ホットヨガスタジオ美温のレッスンに、慣れてきた方にオススメです。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   |
|----------------------|----|--|
| <b>やさしいPILATES</b>   | ★  | 骨格を意識しながら、身体を動かす事で、姿勢改善やインナーマッスル強化、バランス向上を目指す方にオススメです。   |
| <b>bionPILATES姿勢</b> | ★  | 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。  |
| <b>ボールPILATES</b>    | ★  | ストレッチボールを使って、インナーマッスル(体幹)を正しく強化します！ストレッチボールがご自身の身体の歪みや弱い所を教えてくれるので、苦痛を伴わずリラックスしながら簡単に出来る事が最大の特徴です。 |

## Other

| レッスン名                        | 強度    | 内容   |
|------------------------------|-------|--|
| <b>インナービューティーYOGA</b>        | ★     | 身体の内側から使う・伸ばすを意識して呼吸を深めることで、内臓機能を整えていきます。  |
| <b>女性ホルモン活性化YOGA</b>         | ★     | 股関節周りをほぐし、身体の巡りを良くするポーズを中心に行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。   |
| <b>からだと呼吸を感じるYOGA</b>        | ★     | 「今、この瞬間」を感じてゆっくり呼吸を味わいながら、心地良く身体を動かしましょう。後はヨガニードラでリラックスしながらストレッチや緊張を解放しましょう。   |
| <b>身体整えYOGA</b>              | ★     | 溶岩を感じ、リラクセスをしながら、ヨガのアーサナ（ポーズ）を取ることで、カラダを整えていきます。ココロとカラダを一緒に整えていきましょう。  |
| <b>心地よい美BODYYOGA</b>         | ★     | コアを意識してアーサナ（ポーズ）をとり、心地よく美しいボディラインを目指します。初心者におススメです。  |
| <b>ボディメイクYOGA</b>            | ★★    | 理想の自分を手に入れよう！筋力アップ、柔軟性アップをマイベースに目指して身体を動かして継続する事で、代謝の良い健康的な身体作りをしていきましょう！  |
| <b>くびれ美人YOGA</b>             | ★★    | 美しいBODYと一緒に目指して行きましょ！ヨーガアーサナのツイストポーズを沢山取り入れて、女性らしい「くびれ」を目指してヨーガポーズにチャレンジしましょう！あなたの理想のBODYをイメージしながらヨーガポーズを行っていきましょうね。 |
| <b>women's YOGA</b>          | ★     | 女性ホルモンにアプローチした、リラクセスヨガです。身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。  |
| <b>身体めぐりYOGA</b>             | ★     | その日の天候や体調等に合わせて、ゆっくりとした動きを中心にポーズをとります。一つのポーズを最長にとることで、集中力を高められるクラスです。  |
| <b>腸活リセット</b>                | ★     | ボールやヨガのポーズでほぐしながら、ストレッチで代謝をアップ。腸を温め、整え、活性させて内側からキレイを目指します。   |
| <b>癒しのキャンドルYOGA</b>          | ★     | キャンドルの炎の優しいゆらめきが、張り詰めた気持ちを解きほぐし、徐々に呼吸を深めていきます。幻想的な空間の中でゆったりと動きながら、心身をリラックスさせていきましょう。                                 |
| <b>ほぐして整える筋膜ケア&amp;YOGA</b>  | ★     | ストレッチボールを使いながら筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽いカラダへ。  |
| <b>ほぐして整える筋膜ケア&amp;ストレッチ</b> | ★     | ストレッチボールを使いながら筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うストレッチと軽いトレーニングを組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽く、引き締まったカラダへ。                     |
| <b>【1～3月期間限定】開運YOGA</b>      | ★～★★★ | 心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させていきましょう。運動は『運を動かす』とも言われています。身体全身をしっかりと使い動いた後はシバアアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。         |

|   |       |   |
|---|-------|---|
|  <b>TA.I.K.A.N</b><br><small>＜開催日＞</small><br><small>日曜日 13:30～14:30</small><br><small>日曜日 15:00～16:00</small> | ★～★★★ | いつものレッスンから特別プログラムまで、様々なレッスンを、インストラクターを含め、週替わりで展開しています。詳細は、美温あへの店ホームページの「レッスンスケジュール」からご確認ください。                       |
|  <b>富士の溶岩deごろん</b><br><small>1回1,100円(税込)でご利用いただけます</small>  |       | 富士山の溶岩石の上に、ごろんと寝るだけ。マイナスイオンと遠赤外線効果で、身体を内側から温めることができます。寝転んでいるだけで、大量の汗をかくことができます。気楽に温まりましょう♪※レッスンではない為、インストラクターは不在です。 |

◇フロントカウンターにてチェックインをお願いします。  
◇インストラクターの準備が整い次第、15分前よりスタジオ内にお入りいただけます。

《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） ②500ml以上のお水（販売もございます） ③汗を拭くフェイスタオル  
④替えの下着 ⑤着替えを入れるビニール袋 ⑥バスタオル ⑦メイク道具

◆貸出のバスタオルを敷いて行きます。  
◆スタジオへは、**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。**

◇レッスン終了後、1時間以内に身支度をお済ませいただき、カウンターにて会員証を読み取り、ご退館願います。