

# Lesson

美温スタジオは、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天然鉱石から放出されるミネラルがスタジオ中にあふれた、高性能スタジオです。  
溶岩や天然鉱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ます。中にいるだけで体温が上がり、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 & 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ためアプローチがより深くなります。
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。

## 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オ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 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 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 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、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周りの脂肪を燃焼！「平なお腹」「魅力的なくびれ」を手に入れます。
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 エナジー	★★	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。美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方にオススメです。
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、背中を引き締める。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 ダイエット	★★～★★★★	前半は身体の歪みにアプローチし、後半は引き締めるポーズで脂肪燃焼効果を高めるとダイエットプログラムです。

## 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
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。
PILATEボディメイク	★～★★	体幹を鍛えて、美しい姿勢作りをしながら、お腹を引き締めていくクラスです。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
bion リンパドレナージュ	★	”内から輝く身体を作る”をコンセプトに自分自身のかで身体の歪みを整えるプログラムです。凝りや痛み・更年期障害の改善が期待でき、美肌やダイエットの効果を高めています。
ほぐし&リラックス YOGA	★	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。固くなっている身体をほぐし心身共に、リラックスしましょう。
富士の溶岩deごろん	★	富士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。
YOGA姿勢改善	★	正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力を高めています。腰痛、肩こり予防にもよいクラスです。
むくみ解消YOGA	★	下半身や鎖骨まわりにフォーカスし、負担の少ないアーサナと呼吸に意識を向けリンパ・血行の流れを改善していきます。ほぐす・巡らせる・鍛えるのバランスをとりながら全身を整え、むくみ解消に繋がるクラスです。
セルフボディケア	★	溶岩石の持つ遠赤外線効果で身体が芯から温まり血流が良くなります。自身の手とボールを使い、リンパや筋膜にアプローチすることで、体の違和感や不調を整えていきます。
ストレッチYOGA&YOGAニドラ	☆ (★半分)	前半は動きのやさしいヨガで身体をほぐし、ストレッチを行います。後半では寝たままヨガと言われるヨガニドラを行います。声の誘導で、寝たままでも身体の疲労回復と瞑想が行えます。自律神経が整い、ストレス解消、疲労回復効果も高くなります。30分のニドラで数時間の睡眠効果があるとされ、究極のリラックス法とも言われます。
快眠YOGAリラックス	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整え、快眠へと導きます。
リセット&beauty YOGA	★★	ボールとセルフマッサージで筋膜と骨格を整えて、無理なくヨガのポーズに繋がっていきます。背骨、肋骨の動きからインナーマッスルに働きかけ美しいウエストラインを作っていきます。
姪浜 bion パーソナル	★～★★★★	人気のインストラクターを美温スタジオで独り占め!! 贅沢な場所で贅沢な時間をどうぞ。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。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。
- ◆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 ⑦スリッパ ⑧替えのマスク
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きます。※レッスンはバスタオルを1枚敷いて行います。
- ◆スリッパはロッカーとスタジオの移動の際に必要となります。
- ◆携帯電話、美容ローラー、フェイスパックのお持ち込み、ご使用はご遠慮下さい。（お化粧品も落とさせていただく事をお勧めします。）