

## 復刻イベントレッスン

### ■ 美メイク&リラックスヨガ (強度★1.5)

寒い冬の時期にぴったり！気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。

エクササイズ後は、リラックスヨガで心身の緊張をほぐして、良い1日を迎えましょう！

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00	<div>定休日開講のため 15分前入館となります。</div> <div>NEW</div> <div>10:30~11:30 bion EVENT 美メイク &amp;リラックスヨガ CHIHIRO</div>					富士の溶岩deごろん 9:15~10:00		10:00
11:00		10:30~11:30 bion YOGA ベーシック MIHARU	10:30~11:30 bion YOGA 美背中 TOMO	10:30~11:30 bion YOGA リラックス 李央	10:30~11:30 bion YOGA 美腸 KANZAKI	10:30~11:30 bion YOGA エナジー NORIKO	10:30~11:30 bion ストレッチ &ビューティ RIE	11:00
12:00		12:00~13:00 bion PILATES ベーシック MIHARU	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 TOMO	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック 李央	12:00~13:00 bion YOGA 美脚&美尻 KANZAKI	12:00~13:00 bion YOGA ベーシック NIRIKO	12:00~13:00 bion PILATES ベーシック RIE	12:00
13:00		13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 MIRO		<div>NEW</div> <div>13:30~14:15 富士の溶岩deごろん</div>	13:30~14:30 bion PILATES ベーシック Mio	13:30~14:30 bion YOGA リンパ TOMO	13:30~14:30 bion YOGA 骨盤調整 TOMO	13:00
14:00			14:30~15:30 bion ストレッチ &リセット KANZAKI					14:00
15:00		15:00~16:00 bion YOGA リラックス MIRO		15:00~16:00 bion YOGA リラックス CHIHIRO	15:00~16:00 bion YOGA リンパ Mio	15:00~16:00 bion YOGA お腹痩せ TOMO	15:00~16:00 bion YOGA エナジー TOMO	15:00
16:00								16:00
17:00						16:30~17:30 bion ACTIVE ダイエット HONDA	16:30~17:30 bion YOGA リンパ TOMOKO	17:00
18:00		18:30~19:30 bion PILATES 姿勢 HONDA	18:30~19:30 bion YOGA リンパ Mio	19:00~20:00 bion YOGA リラックス SANAE	19:00~20:00 bion YOGA リラックス Rie	18:00~19:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	18:00~19:00 bion YOGA リラックス TOMOKO	18:00
19:00								19:00
20:00		20:00~21:00 bion ストレッチ &リセット HONDA	20:00~21:00 bion EVENT 超・美脚美尻 withストレッチボール Mio	20:30~21:30 bion YOGA 骨盤調整 SANAE	20:30~21:30 bion YOGA お腹痩せ MISAKO	21:00 DOOR CLOSE 20:00 DOOR CLOSE		20:00
21:00								21:00
22:00								22:00
23:00								23:00

■ 定員数は、10名（土日祝に限り13名）

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。

イベントレッスンクラスです。

初心者の方にもおすすめなレッスンです。

- ・全レッスン、完全予約制です。
- ・毎週月曜日クラスのみ、キッズスクールのお客様とロッカーを一緒にご使用いただく可能性がございます。

# 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
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&リセット	★	ボールを使用し、ストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。

## 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リンバ	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、リンバ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。
bion YOGAお腹痩せ	★★	お腹の前・横・後ろをエクササイズし、引き締まったお腹、美しいウエストラインを目指すクラスです。
bion YOGAエナジー	★★	立位のポーズを多く行うことで、力強くなりしなやかな身体づくりを行います。ダイエットや引き締まった身体づくりを目指し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
bion PILATES姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら、骨盤や肩甲骨にフォーカスした動きで、キレイな姿勢を目指します。
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。

## ACTIVE

身体を動かす（エクササイズ）や、筋力トレーニングを中心に、筋肉への刺激・アプローチを多く取り入れ、シェイプアップやボディメイクに効果的です。筋トレが苦手な方にも、美温ならではの楽しみ方・達成感を体感いただけます。

レッスン名	強度	内容
bion ACTIVE ダイエット	★★	全身のシェイプアップ、筋肉の引き締めを目指すクラスで、バストアップやむくみ改善にも効果的です。

## EVENT

オリジナルイベントレッスンクラスとなります。限定開催となりますので、この機会に是非お楽しみください。

レッスン名	強度	内容
bion EVENT 美メイク&リラックスヨガ	★1.5	寒い冬の時期にぴったり！気になるパーツを動かして、ボディメイクをしましょう。エクササイズの後は、リラックスヨガで心身の緊張をほぐして、良い1日を迎えましょう！
bion EVENT 超・美脚&美尻 withストレッチボール	★★	「YOGA 美脚&美尻」の内容に、ストレッチボールによるリリースを加えたクラスです。凝り固まったガチガチ脚や、むくみの改善に期待ができ、ボールの使用により体幹強化にも効果的です。

## FREE

インストラクターのいない、スタジオフリーのレッスンです。専用チケット（1,100円）または、1回分のチケットやプランでご利用いただけます。レンタルウェアとお水（500ml）付き。

レッスン名	強度	内容
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。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。