



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、運動することですらにたくさん汗をかくことができます。

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 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。
bion朝YOGA	★	忙しい朝に安らぎを。ゆっくりと身体を目覚めさせ、快適な一日を迎えましょう。座位・寝位を中心に動いていきます。
bion肩こり首こりスッキリヨガ	★★	溶岩で身体を温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かし、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しょう。
bion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。
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。身体の内側からの効果を狙います。
bionYOGA シェイプ	★★★	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。ホットヨガになれてきた方におすすめです。
bion寝ヨガ	★	仰向けやうつ伏せ、横向きに寝たポーズのみ。溶岩プレートの温かさを十分に感じながら身心をほぐしましょう。
bion猫背改善ストレッチヨガ	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が見込めるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
bion心トキメキヨガ	★	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、きれい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ます。
bion心と身体を整えるYOGA	★	普段より、一層『呼吸』に意識を傾け、呼吸を深めてから身体の動きをのせていきます。呼吸、心、身体の動きをリンクさせることで可動域の広がりを感じましょう。
bionむくみ改善アロマヨガ	★	身体に水分をためこむ女性ホルモンのバランスをアロマセラピーの効果で改善させていきます。
bionボール&YOGA	★	前半はボールを使って身体をほぐし、その後ヨガで緩ませた身体を整えていきましょう。
bion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解放。自律神経を整え快眠へと導きます。頭周りの筋膜マッサージにより、すっきりリフトアップ効果も！
bionアロマリフレッシュヨガ	★	アロマの香りに癒されながら、呼吸に意識を向け、身体の軸を感じ内側の筋肉動かしことでむくみの解消や心のリフレッシュに！運動不足の方やリフレッシュしたい方にオススメです。
bion姿勢改善YOGA	★★	猫背や腰痛、ほっころお腹、様々な悩みは、実は身体を支える筋力不足が原因のひとつ。正しい姿勢を保つ為に必要な体幹を鍛え、快適な姿勢に改善していきましょう。
bion美脚美尻シェイプアップYOGA	★★	筋肉量の多い下半身の引き締めを行います。代謝アップ、血流促進、むくみ改善の効果があります。美脚美尻を目指しましょう。
bion脂肪燃焼美シェイプYOGA	★★	体幹や下半身の筋肉を使うポーズで筋肉量をアップさせ、代謝を上げて痩せやすい体質を目指します。老廃物を汗とともに流しながら、お腹まわり、ヒップ、太ももを引き締め、美ボディを手に入れます。

PILATES

身体のある筋肉を使い、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ベタ腹・ブリ尻ヨガ&ピラティス	★	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、気になるお尻やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
bionFRP (ファンクショナルローラーピラティス)	★★	呼吸法で身体をしっかり緩めてからローラーを使ったピラティスで不安定な骨盤を安定させつつ、硬くなりながらの迎りの柔軟性を高めていきます。

ACTIVE

体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締め全身をシェイプアップします。

bion筋膜リリース	★★	筋肉に過度な圧を加えながら動かすことで身体のこわばりがほぐれて、柔らかくなります。巡りがよくなることで、発汗効果もUP。肩凝り・腰痛の方にもオススメです。（ストレッチボールを使用します）
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理想のBODYへ。
bion de ダイエットvol.2	★★★	フットサークットトレーニングと有酸素運動を組み合わせたレッスンです。しっかり効果を実感したい方にオススメです。
富士の溶岩deごろん		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、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♪

SPECIAL LESSON

bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
bion ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×ストレッチで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。入場は15分前からとなります。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（有料レンタルもございます） ②替える下着 ③着替えを入れるビニール袋 ④室内履き（スリッパ等） ⑤500ml以上のお水等（販売もしております） ⑥クレンジング、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。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。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。
- ◆最終レッスンはレッスン終了後、平日23時・土曜日21時・日曜日、祝日は20時までにはチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、お水等（500ML以上）をお持ちください。ミネラルなどが入っているお飲料がオススメ。※当スタジオは、体を芯から温めるホットスタジオですので、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