



Lesson Information

ホットヨガスタジオ美温は、パ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、機能性スタジオです。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ファンを浴びながら還赤外線効果で身体を心から温めます。また、美しく健康になります。中に入るために身体が芯まで温まり、肌がしっかりとしますが、運動することでさらによく汗の力を抜くことができます。

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 姿勢改善 ボールストレッチ	★	ストレッチボールで身体を柔らかくし、身体のコリやハリを解します。 美姿勢の為のストレッチやエクササイズをするクラスです。

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 リラックス	★	座位、寝位でのポーズを多く行うことで溶岩フ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 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 美温活リンパストレッチ	★	ストレッチと軽い運動で身体を温め、ツボ押しやリンパを流していきます。 冷えやむくみの気になる方、心身ともにリフレッシュされたい方におススメです。
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）や動きを行って、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。ゆっくりと身体を自覚めさせ、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YOGA	★★	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。
股関節を整えるヨガ	★★	股関節にアプローチして柔らかくほぐし、動かすことによって流れを整えます。 姿勢が改善されて身体もスッキリ。代謝アップを目指します。
bion 美ボディyoga	★★	全身を引き締めてボディラインを美しく整えていきます。 バランスの整った美ボディを目指しましょう！
bion お腹瘦せ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、細部の筋肉を自覚めさせ、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 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 美メイク＆リラックスYOGA	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパートを動かして、ボディメイクしましょう。 後半はリラックス多め。ココロとカラダを整えましょう。
bion ヒップアップYOGA	★★	お尻まわりの筋力バランスを整える動きをします。 大きな筋肉であるヒップを育てることで代謝が上がり、痩せ体質へと導きます。
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 シェイプ	★★★	ホットヨガのレッスンに慣れてきた方に。 運動量の多いYOGAで多くの発汗を期待できます。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 全身引き締めPILATES	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を意識的に使い、さらに全身をバランスよく鍛えていくクラス。体の奥から沢山汗をかいて、寒さで滲っている体をスッキリさせていきましょう。

ACTIVE

体温アップしながらトレーニングを行ひ、氣になるところを引き締め鼻をシェイプアップします。

筋膜リリース	★★	筋肉に適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、柔らかになります。 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）
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♪

SPECIAL LESSON

開運YOGA	★～★	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。身体全身をしきりに動かした後はシャバアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自分の力を開花させましょう。
--------	------------	--

- ◆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
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、フェイリタオル1枚付きです。※レッスンはタオルを敷いて行います。
富士の溶岩deごろんは、バスタオル1枚付きです。
 - ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・バワダ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物がオススメ。
※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ナー・ファイスクーパー・サウナスースなど手糸を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラー等