

# ホットヨガスタジオ美温 芦花公園

## 10/14(月)22 (火) HOLIDAY SCHEDULE

14日(月)	22日(火)
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:00 DOOR CLOSE	

スペシャルレッスン インフォメーション		
レッスン名	強度	内容
bion YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと岩盤浴を楽しみながら、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、寝位でのポーズを行うことで岩盤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。
寝ヨガ	★	うつ伏せや仰向けでポーズをとります。溶岩石との距離が近くなることで身体が温まりやすく、発汗を促します。夏バテ気味の方も、ゆったり身体をほぐしながら夏肌を整えましょう。
bion YOGA リンパ	★	ヨガのポーズと岩盤浴を楽しみながら、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 バレエ beauty	★	溶岩の温かさの中でバレエの基礎の動きを取り入れた女性らしさ、しなやかさを出しながら美しい姿勢をつくるクラスです。
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。全身リラクゼーションの最適です。
ヒーリング フローヨガ	★	ヨガにとってもっとも大切な吸法を通して身体への意識を高め、リラクゼーションしていくヨガです。
bion YOGA 美腸	★★	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。
ボディメイク ヒップアップ	★★	ヒップアップ、小尻、丸みのあるキレイな形のお尻を目指します。
bion ストレッチ & 骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプアップにも最適です。
美BODY シェイプ	★★	ヨーガ・ピラティス・フィットネスを取り入れて行っていきます。温められた状態で筋肉強化を中心に行うことで、より効果的に女性らしいバランスの筋肉を作っていきます。



### 何が違うの？

最近、岩盤を使ったスタジオが増えてきていますよね。美温は富士の溶岩を使ったスタジオ。他のスタジオとの違いをご紹介します♪

美温の溶岩プレートの下には、天然鉱石と水が通っているのが特徴！

30種類以上の鉱石の効果で、スタジオ内はマイナスイオンとミネラルがたっぷり！マイナスイオンと遠赤外線効果により、体温を効率的に上げていきます。一般的なホットヨガと違い、ヒーターや加湿器を使わず「水蒸気」で室内を温めるため、息苦しさや舌手な方も呼吸がしやすくなっているのです。

効果効能には自信があります♪ 富士の溶岩石パワーを感じてみてくださいね！

美温の豆知識お届けいたします♪

## 美温 便り vol.5

一般的なホットヨガスタジオ	岩盤を使ったホットヨガスタジオ	ホットヨガスタジオ美温
空調	ヒーター・加湿器	排気・吸気ファンのみ
スタジオの温め方	空調設備によって加湿・加温	空調設備や岩盤の温熱によって温める
人の温め方	ヒーター熱を使って直接的に温める	遠赤外線により間接的に温める
		床下からの水蒸気と富士の溶岩石の温熱によって温める

溶岩プレート  
天然鉱石  
水