

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、高性能スタジオです。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&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 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&せなか | ★ | チューブを使って肩甲骨周りを意識的に動かすことで、代謝を高めます。姿勢が良くなり美脚効果も期待できます。 |
| 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。ウエストシェイプにも効果的です。 |

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 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、美しいハックラインを手に入れます。 |
| 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！『平なお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。 |
| YOGA エナジー | ★★ | 立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。美温のレッスンに慣れ、もう少し |
| 肩こり首こり スッキリ YOGA | ★★ | 溶岩の温かさで身体をしんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指していきます。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。 |

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。 |
| bion PILATES美脚 | ★★ | 溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。 |
| 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。 |

ACTIVE

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|---------------|----|---|
| bion de ダイエット | ★★ | 溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、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全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。 |

SPECIAL LESSON

| レッスン名 | 強度 | 内容 |
|----------------------|-----|--|
| キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ | ★★★ | キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスン。二の腕やウエストを集中的にシェイプアップ。下半身が安定することで太ももの引き締めやむくみ撃退！ |
| moon yoga | ★★ | 月の満ち欠けにあわせたアーサナで、ココロとカラダのバランスを整えます。3か月間自然のリズムを感じながらヨガをお楽しみください。moon yoga を通じて自分本来の魅力を引き出しましょう。 |
| ボール de PILATES | ★★ | ストレッチボールを使うピラティスのクラス。背骨への意識が高まり、コアの安定性やバランス感覚も養われ、負荷が加わることでより体感にアプローチ！身体の機能改善・整えにも効果的です。 |
| ベタ腹・プリ尻 ヨガ&ピラティス | ★☆ | ヨガでは心、ピラティスでは身体に、働きかけます。ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かして、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。 |

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆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
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。汗拭きタオルはご自身でご用意ください。
※レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆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。
- スタジオへは、バスタオル、フェイスタオル、お水（500ML以上）をお持ちください。
※当スタジオは、体を芯から温めるスタジオですので、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
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。