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。

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 インナービューティーYOGA	★	身体の内側から使う・伸ばすを意識して呼吸を深めることで内臓機能を整えていきます。
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。
美脚 YOGA	★★	下半身をしっかりストレッチし、鍛えていきます。 むくみ解消やスタイルアップに効果的です。
bion YOGAフロー	★★	繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。 マグマスパの環境に慣れ、集中力を高めながら身体を整えたい方にオススメです。
bion 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。 ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたいなと思う方にオススメです。
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スタイルアップ	★★	ゆったりと呼吸を繰り返しながら、大きい筋肉を使う動きを行います。 しなやかでメリハリのある体を手に入れましょう。
bionYOGAシェイプ	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方にオススメです。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。

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。

Special

レッスン名	強度	内容
bion 肩こり首こり　スッキリYOGA	★	溶岩の温かさで身体をじ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す。
むくみ解消 YOGA	★	ほぐす。巡らせる。鍛える。３つのバランスをとりながら全身を整え、むくみ解消に繋げるクラスです。
はじめてのヴィンヤサヨガ	★	今の自分を感じて身体に意識を向け、呼吸とポーズに意識を向け、ヨガポーズを止めることなく 行うシークエンスにフォーカスしたヨガクラスです。
美BODY YOGA	★★	ヨガを主体にしながらピラティスの要素もバランスよく取り入れ、しなやかで女性らしいカラダに導くヨガクラス。 丁寧に調整しながらボディメイクをするので初心者の方にもオススメです
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行い、楽しく全身をシェイプアップします。 最後のストレッチで全身をきれいに血流アップします。
太陽礼拝YOGAフロー	★★★	呼吸に合わせた連動する動作で、前屈・後屈を繰り返し背骨にアプローチする全身運動です。 流れるような動きで気持ち良く汗を流しましょう！

◆レッスン開始３０分前より受付を開始いたします。
◆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。
◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分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。