

# 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。
bion YOGA美背中	★★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、肩甲骨周りをほぐし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ながら、しっかり汗をかいていきます。マク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。しなやかに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



身体のある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、上半身のたるみ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。
women's YOGA	★	女性ホルモンにアプローチしたリラックスヨガです。身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。
身体めぐりYOGA	★	その日の天候や体調等にに合わせて、ゆっくりとした動きを中心にポーズをとります。一つのポーズを長めにすることで集中力を高められるクラスです。
YOGA ナイトリセット	★	眼精疲労や肩こりを解消し、血流を促し疲労を溜めない身体に導きながら1日の疲れをリセットしていきます。
<b>NEW</b> ヒーリングYOGA	★	ヨガのポーズとストレッチで心と身体をほぐす・整える癒しのクラスです。自律神経を整えたい方、疲労回復したい方、身体の疲れを感じる全ての方にオススメのレッスンです。
<b>NEW</b> 上半身シェイプアップYOGA	★★	ヨガのポーズで上半身をシェイプアップ！美しいウエストラインを手に入れましょう。
美脚 YOGA	★★	下半身をしっかりとストレッチし、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。
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、しなやかに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を行い、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	★★★	呼吸に合わせた運動する動作で、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！

## Other

 <p>〈開催日〉 土曜日 15:00~16:00 日曜日 13:30~14:30 日曜日 15:00~16:00</p> <p>★~★★★</p>	<p>いつものレッスンから特別プログラムまで、様々なレッスンをインストラクターを含め週替わりで展開しています。詳細は美温あべの店ホームページよりご確認ください。</p>
 <p><b>富士の溶岩deごろん</b> 1回1,100円(税込)でご利用いただけます</p>	<p>富士の溶岩石の上にごろんと寝るだけ。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！ ※レッスンではない、インストラクターは不在です。</p>

◇カウンターにて会員証を読み取り、レッスン開始30分前よりタブレットにてチェックイン開始いたします。  
◇インストラクターの準備が整い次第15分前よりスタジオ内にお入りいただけます。

《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） ②500ml以上のお水（販売もございます） ③汗を拭くフェイスタオル  
④替えの下着 ⑤着替えを入れるビニール袋 ⑥バスタオル ⑦メイク道具

◆貸出のバスタオルを敷いて行きます。

◆スタジオへは、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。