

美温スタジオは、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。

## 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。 |

## 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 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 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 お腹痩せ  | ★～★★    | 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、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周りの脂肪を燃焼！「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 YOGA エナジー  | ★★      | 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）を取り入れます。美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたい方におススメです。                |
| bion YOGA フロー   | ★★★     | 溶岩のパワーを感じながら繰り返してアーサナ（ポーズ）を取り入れ、集中力を高め心身を整えます。美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたい方におススメに特におススメです。    |
| bion YOGA ダイエット | ★★～★★★★ | 前半は身体の歪みにアプローチし、後半は引き締めるポーズで脂肪燃焼効果を高めるとダイエットプログラム                                    |

## PILATES

身体を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 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。 |
| シェイプアップPILATES  | ★～★★ | 体幹をメインに全身を動かして、シェイプアップしていきます。   |

## ACTIVE

暖かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、気になるところを引き締めて全身をシェイプアップします。アクティブに動き、健康で美しいBodyと一緒に作りましょう。

| 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、楽しく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   |
|-------------------------|------|--|
| bion the slow リンパドレナージュ | ★    | ”内から輝く身体を作る”をコンセプトに自分自身の力で身体の歪みを整えるプログラムです。凝りや痛み・更年期障害の改善が期待でき、美肌やダイエットの効果を高めていきます。    |
| 腸&リンパ エクササイズ            | ★    | 溶岩のパワーを感じながら、腸&リンパを活性化させ、美しく健康な体を手に入れ心も整えていきましょう。                                      |
| YOGA ほぐし&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。固くなっている身体をほぐし心身共に、リラックスしましょう。 |
| 骨格ボディメンテナンス             | ★    | 身体のゆがみを整え、痛みや違和感を軽減させていきます。骨格が整う事でボディラインの変化も感じていきます。                                   |
| 溶岩フリータイム                | ★    | ご自身で、ゆっくりを身体を温めてください。15分おきにご自身で換気をお願いします。仰臥位、座位は可能です。立位の動作はご遠慮ください。                    |
| セルライト解消YOGA             | ★    | ストレッチボールを使ってほぐし、リンパを流してセルライト解消。心も身体もすっきりしましょう。   |
| 姿勢改善YOGA                | ★    | 正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます。腰痛、肩こり予防にもよいクラスです。                                     |
| 代謝アップYOGA               | ★～★★ | ヨガのポーズと呼吸法を行いながら、歪みを矯正し、代謝アップに必要な筋肉にアプローチし全身の代謝を上げていくクラスです。                            |

- ◆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 ⑥スリッパ ⑦替えのマスク
- ◆1レッスンにつきバスタオル2枚、フェイスタオル1枚付きます。（溶岩フリータイムはバスタオル1枚のみ）  
※レッスンはバスタオルを1枚敷いて行います。
- ◆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。
- ◆スリッパはロッカーとスタジオの移動の際に必要となります。