

# Lesson Information

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天然鉱石から放出されるミネラルがスタジオ中にある、高機能スタジオです。  
溶岩や天然鉱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ます。  
中にいるだけで体温が上がり、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 & 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ためアプローチがより深くなります。
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 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）を取ります。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 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です。
bion YOGA フロー	★★★	溶岩のパワーを感じながら繰り返しアーサナ（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。

## 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、体の奥からたくさんの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。引き締めの効果やヒップアップの効果が期待でき、「美脚」「美尻」作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。
PILATEボディメイク	★★	体幹を鍛えて、美しい姿勢作りをしながら、お腹を引き締めていくクラスです。

## 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
滝汗でメリハリBODY	★★★	女性の気になる部分をパーツ別にトレーニングし、身体の引き締めとビューティストレッチで夏を楽しむメリハリBODYを作るクラスです。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
快眠 YOGA	★	ストレスが多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放します。自律神経を整えて、快眠へとみちびきます。
ほぐし&リラックス YOGA	★	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。
富士の溶岩deごろん	★	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。
YOGA姿勢改善	★	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。
開運YOGA	★～★★	心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させましょう。体全身をしっかりと使い動いた後はシャバーサナで心の奥の想いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。
肩こり首こりスッキリYOGA	★～★★	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。
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。
リセット&beauty YOGA	★★	ボールとセルフマッサージで筋膜と骨格を整えて、無理なくヨガのポーズにつなげていきます。背骨、肋骨の動きからインナーマッスルに働きかけ美しいウエストラインを作っていきます。
ルーシーダットン	★	疲れをとめに行った自己整体で、血行促進、筋力アップ、身体の歪み解消、ストレス解消の効果があるといわれています。
bion 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。

◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。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。

◆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） ⑥メイク道具 ⑦スリッパ

◆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。  
※レッスンはバスタオルを1枚敷いて行きます。

◆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。