ホットヨガ スタジオ 美温 Bion

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ふれた、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ので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、ストレッチポ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 &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ことで、身体の歪みを整え、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 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 美背中	★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締める。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 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。

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を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を作るクラです。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
末端温活YOGA	★	冬に向け、滞りやすい指先・足先の血行を丁寧に促し、冷え性を根本からケアする温活プログラムです。カラダの芯からポカポカと温まる心地よさがココロを解きほぐし、ポジティブなエネルギーを引き出します。
ほぐして整える　筋膜ケア YOGA	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。正しい姿勢や柔軟性、可動域によい効果を与えます。
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。自立神経を整えて、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・バランスカを高めていきます。 腰痛、肩こり予防にもよいクラスです
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、フェイルタオル1枚付きです.。
※レッスンはバスタオルを１枚敷いて行います。

◆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。