

★ 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。

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 & 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 de ボディリセット	★	ポールを使用し、身体を緩め、コントロールしながら整えることを目指します。

YOGA・PILATES

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
bionYOGA 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、マグマスパが初めての方におススメのクラスです。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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。
bionYOGA 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 ボディメイク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体に導くヨガクラス。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。
bionYOGA 美背中	★★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、肩甲骨周りを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに代謝アップを目指します。
bionYOGA フロー	★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
bion YOGA 美腸	★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、身体の内側からきれいになることを目指します。
bion YOGA 美脚&美尻	★★	脚とお尻を引き締めるポーズを行い、美しいバックラインを手に入れることを目指します。
bion お腹痩せYOGA	★★	お腹の前・横・後ろのエクササイズし、引き締まったお腹を手に入れることを目指します。
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。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。
bion YOGA 肩こり首こりスッキリYOGA	★★	肩甲骨周りを動かすアーサナを行い、コリを解消させることを目指します。
bion moon yoga	★	月の満ち欠けと女性の月経周期をベースに考えたヨガです。自律神経を整え、心と体を落ち着かせましょう。
bion de ピラティスベーシック	★	ピラティスの基本的な動きで体幹を意識しボディメイクをします。

ACTIVE

温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シェイプアップします。楽しくアクティブに動きましょう。

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。

- ◆レッスン開始の30分前～10分前までの受付を開始となります。
- ※レッスンの途中入場は致しかねますので、遅れないようにお越しください。
- ◆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館内移動用のスリッパ（室内用）
- ◆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。
- 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。
- 以下のものはスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。
- 体に塗るオイルやクリーム・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話・美容ローラ等

