

★ 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。
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	★	ボールを使用し、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・ACTIVE

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 パーソニック	★	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、マク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、しなやかに女性らしい体へ導くヨガクラス。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おススメです。
bionYOGA エナジー	★★	溶岩を楽しみながら、立位のポーズを多く取り力強くしなやかな身体づくりを目指しましょう。
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。
bionYOGA 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 スタイルアップ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 女性ホルモン活性化YOGA	★	女性ホルモンを整えるポーズと女性ホルモンを活性化させていくポーズを中心にとっていきます。股関節・骨盤周辺をほぐして動かし、身体の巡りをスムーズにしていきたいと思います。
bion リラックスフローYOGA	★	ゆったりとした動きで繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、心身をリラックスさせましょう。
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。
bion リンパリフレッシュYOGA	★	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）や動きを行います。心身共にリフレッシュしましょう。
bion ボディコンディショニング	★★	ヨガのポーズを正しくとり、身体の調整を行います。筋肉の疲労の軽減を目指しましょう。

◆レッスンの開始の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

