

# Lesson information

## 美温スタジオについて

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
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、ホットヨガ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。
女性ホルモン活性化YOGA	★	女性ホルモンを整えるポーズ+女性ホルモンの活性が期待できるポーズを中心に行い、身体の巡りを良くしていきます。心と身体のバランスを整え、内側からキラキラと輝く女性を目指します。
bion de ポール&ヨガ	★	前半はヨガのポーズで心を落ち着かせ、後半はボールを使ってほぐしていきます。ココロもカラダもスッキリさせます。
bion 筋膜ケア×ストレッチ	★	ストレッチボールを使いながら筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うストレッチと軽いトレーニングを組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽く、引き締まったカラダへ。
bion 筋膜ケア×YOGA	★	ストレッチボールを使いながら筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに。ホット環境で行うヨガと組み合わせた筋膜ケアで、終わった後はスッと軽いカラダへ。
bion よくばりビューティーYOGA	★	期間限定レッスンが好評だったため、レギュラー化！！ 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。
bion ボディコンディショニングYOGA	★	ヨガのポーズを正しくとり、身体の調整を行います。血行促進と自律神経の調整に特化し、冷えやむくみを解消して痩せやすい健康的な身体へと整えるプログラムです。
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。
期間限定レッスン 快眠YOGA	★	ストレスの多い毎日、深い呼吸と共に凝り固まった心身を開放し、自律神経を整え、快眠へと導きます。花粉、季節の変わり目、そして忙しい毎日。だからこそ、快眠YOGA。ゆらぐ季節に、ゆらがない眠りを。(4月～6月までの期間限定レッスンとなります。)
bion 美メイク&リラックスYOGA	★★	気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はリラックス多めで、ココロとカラダを整えます。
bionYOGA 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。
bionYOGA アクティブ	★★	呼吸に合わせたダイナミックな動きで全身の筋力と体幹を鍛え、代謝を向上させる運動量の多いプログラムです。太陽礼拝のポーズを行い、心身のリフレッシュと高い運動効果を両立させます。
bion de ハタヨガ	★★	ヨガになれてきた方におすすめ！呼吸に合わせて基本的なポーズをゆったりと行うプログラムです。代謝を高めて大量の発汗を促しながら、心身の緊張を解きほぐし、柔軟性の向上とリフレッシュを目指します。
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。
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。

## 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
ポールPILATES	★	ストレッチボールを使って、インナーマッスル(体幹)を正しく強化します！ストレッチボールがご自身の身体の歪みや弱い所を教えてくれるので、苦痛を伴わずリラックスしながら簡単に出来る事が最大の特徴です。

- ◆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 ②汗拭き用のタオルとお風呂用のタオル ③室内用スリッパ ④500ml以上のお水（販売もしております）
- ◆1レッスンにつきバスタオル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(汗拭き用)、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。
- 以下のもののスタジオへのお持ち込み、ご使用はご遠慮ください。