

# 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。

## GW SPECIAL LESSON

4/29（水）、5/3（日）～5/6（水）のスペシャルイベントレッスンです。

レッスン名	強度	内容
bion ほぐして整える 筋膜ケアストレッチ	★	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×ストレッチで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
bion 滝汗パワーフローYOGA	★★★★	マグマで内側から温め、流れるように身体を動かしていきます。 発汗量を高め、全身をスッキリさせていきましょう。
bion リフレッシュYOGA	★★	気温の変化が激しく自律神経が乱れがちな春、体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、 心も体もリフレッシュしましょう！しっかり動きたい方におススメです。
bion ウェーブリング &姿勢改善	★★	ウェーブストレッチリングを使用して『ほぐす』『引き伸ばす』『引き締める』の動きでカラダを整えます。
bion YOGA 美姿勢	★	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。
bion 美アーサナ	★★★★	美しいヨガのポーズと一緒に目指しましょう！ しなやかさとパワーのあるバランスの取れたBODYラインを目指しましょう！
bion FRP (ファンクショナルローラーピラティス)	★★	呼吸法で身体をしっかりと緩めてからローラーを使ったピラティスで不安定な骨盤を安定させつつ、 硬くなりがちな胸の辺りの柔軟性を高めていきます。
ウェーブストレッチリング de骨盤調整	★★	ウェーブストレッチリングを使用して『ほぐす』『引き伸ばす』『引き締める』の動きで骨盤周りを整えましょう。
bion じっくり系パワーヨガ	★★	インナーマッスルに効かせながら動くヨガクラス。じっくり動くことで体幹軸や土台の安定に繋がり、 ポーズの効果もアップします。内側から整え、汗を流したい方におススメです。
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 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 代謝アップYOGA	★★★★	身体全体の代謝を上げ、発汗を促すクラス。日頃、使わない筋肉をしっかり使うことで引き締め効果が期待できます。
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 春バテ解消ヨガ	★★	春は寒暖差や生活の変化などでストレスを感じやすい季節。 ゆっくりと呼吸をしながら、身体を内側から温め、春の不調を和らげましょう。
bion 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。

富士の溶岩deごろん	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、寝転んで いるだけで大量の汗をかくことができます。気楽に温まりましょう♪
------------	---

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。入場は15分前からとなります。
- ◆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  
④室内履き(スリッパ等) ⑤500ml以上のお水等(販売もしております) ⑥クレンジング、メイク道具
- ◆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。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。  
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。  
最終レッスンはレッスン終了後、平日23時・土曜日21時・日曜日、祝日は20時までにチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、お水等(500ML以上)をお持ちください。ミネラルなどが入っているお飲物がオススメ。  
※当スタジオは、体を芯から温めるホットスタジオですので、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。  
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・美容ローラー等  
※お化粧品も落としてからのご利用をお願いいたします。