



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&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 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うことで、身体のゆがみを整え、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お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美姿勢	★～★★	巻き肩や猫背、反り腰など、姿勢のお悩みにアプローチ。溶岩石で温めながらしっかりとほぐしていき、美しい姿勢になるようポーズをとっていきます。
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をしてアーサナ(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フロー	★★★	繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と、身体の使い方を深めていきながら、しっかり汗をかいていきます。溶岩石のホットヨガの環境に慣れ、集中力を高めながら、身体を整えたい方に、オススメです。
シェイプアップYOGA	★★	運動量の多い動作を行うことで、より多くの発汗が期待できます。下半身・二の腕・お腹周りを引き締めながら、全身を整えていきます。

PILATES

身体のある筋肉を使い、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汗をかくことができます。
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。

ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニング行い、気になるところを引き締め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
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。
BODYシェイプ	★★	有酸素運動と簡単な筋トシ、骨盤運動を組み合わせることで、大量の汗をかけます。ホットスタジオに慣れている方、さらに汗をかきたい方はチャレンジしてみましょう！！

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
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。
ストレッチ&YOGA	★	一週間の始まりに、一日の始まりに♪朝の静けさの中でじっくりと心地よいストレッチ&YOGAで心身ともに整え、血流アップでエネルギーチャージしましょう！前向きな一日のスタートにおススメです。
moon YOGA	★★	月の満ち欠けに合わせたアーサナでココロとカラダのバランスを整えます。自然のリズムを感じながらお楽しみください。
滝汗deメリハリBODY	★★	女性が気になる部分(美腹・美尻・美腕・美脚・美背中)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メリハリBODYを作るレッスンです。
ルーシーダットン	★	タイの仙人体操とも言われ、腹式呼吸と胸式呼吸を合わせた呼吸法で簡単なポーズをゆっくりととっていき、ので身体が硬い方でも安心・安全に行えます。身体の疲れを癒し、歪みを整えていきましょう。
肩こり首こりスッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、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ら快適な状態へと整えましょう。
足先までボカボカ末端温活YOGA	★	10月～12月限定レッスン。寒さが本格化する冬に向け、滞りやすい指先・足先の血流を丁寧に促し、冷え性を根本からケア。体の芯からボカボカと温まる心地よさで、お客様に心身ともにリラックスしていただけるプログラムです。
開運YOGA	★～★★	心開く「開運ポーズ」で開運効果を向上させていきましょう。運動は『運を動かす』とも言われています。身体全身をしっかりと使い動いた後はシャバアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自身の力を開花させましょう。

- ◆レッスン開始20分前より受付を開始いたします。
 - ※朝一本目の9:00～レッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。
 - ※朝一本目の9:00～レッスンを受講の方は8:45より入館いただけます。
 - お車でお越しの方は3階の駐車場をご利用いただき、3階の自動扉よりご入館ください。（8:45～9:00まで解錠いたします）
- ◆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） ⑤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すすめします。