

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ストレッチ&美姿勢	★	マッサージからスタート。背中、脚周りを丁寧に動かしてストレッチ。ゆったりと動き首筋スラッとしたきれいな姿勢を目指しましょう！

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。
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 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することで、美しいバックラインを手に入れます。
bionYOGA 美ボディフローヨガ	★★★	呼吸と身体を連動させ、流れるようにポーズを展開していきます。ヨガの中でも運動量が多く、身体の歪みや筋力バランスを整え、ダイエットや体幹強化に効果があります。身体全体を引き締めつつ、バランスのとれたカラダ作りを目指したプログラムです。
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 美脚フロー	★★★	脚を鍛えることで筋肉量をupし、代謝を上げ脂肪燃焼を促します。遅筋を鍛えるので筋肉太りの心配もなく、ただ細いだけではない引き締まった脚・浮腫のない脚・骨格からまっすぐな美脚をつくるプログラムです。

PILATES

身体を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
bionPILATES 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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。

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 ボールde エクササイズ	★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締めて理想のBODYへ。
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。

OTHER

レッスン名	強度	内容
bion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ていきます。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。

SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
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。体全身をしっかり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。
猫背改善ストレッチ YOGA	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、すっきりリラックスできます。
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。
お腹痩せYOGA	★★	お腹を引き締めたり、内臓の動きを活発にするアーサナで、細部の筋肉を目覚めさせ、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
ペタ腹ブリ尻 ヨガ&ピラティス	★、～★★	ヨガでは心に、ピラティスでは身体に、働きかけます。ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
K-POPde ダイエット	★★	K-POPの音楽にのせてノリノリで夏を乗り切ろう！温かいスタジオで体温UPし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UP。
猫背改善ストレッチ	★	ゴルフボール・フェイスタオルを使ってマッサージ。姿勢を整えるストレッチ、エクササイズにチャレンジしていきます。

◆レッスン開始20分前よりチェックインを開始いたします。

◆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メイク道具

④着替えを入れるビニール袋 ⑤500ML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。※土日祝 最終レッスンは、レッスン終了後、閉館時間まで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、体を芯から温めるマグマスパスタジオですので、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