

# 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ため、アプローチがより深くなります。
bion ストレッチ&せなか	★	チューブを使って肩甲骨周りを意識的に動かすことで、代謝を高めます。姿勢が良くなり美脚効果も期待できます。
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美腿	★★	ねじるポーズを多く行うことで、腿を刺激し活性化させ、身体の内側からキレイになることを目指していきます。
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 de 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。
YOGA エナジー	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で力強い心身を作りながら、しっかり汗をかくていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少しポーズを楽しみたい方におススメです。

## 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
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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
bion PILATES美脚	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。
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

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を行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になる箇所を引き締め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。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
ほぐして整える筋膜ケア ストレッチ	★	ホット環境で行うストレッチと組み合わせた筋膜ケアで、筋膜のこわばりをほぐし、全身の巡りをスムーズに整えていきます。
肩こり首こりスッキリヨガ	★	肩こり首こりの原因になっている筋肉を、ヨガやストレッチでほぐしていきましょう。疲れ目からくる肩こりや頭重感にもおススメです。
ボール de エクササイズ	★★	ミニボールを使用したストレッチ・エクササイズを行い、骨盤を矯正したり、インナーマッスルを鍛えたりと、女性の気になる部分の引き締め効果を狙います。
キック&パンチ de 滝汗シェイプアップ	★★★	キックとパンチの動きを取り入れたエクササイズレッスン。二の腕やウエストを集中的にシェイプアップ。下半身が安定することで太ももの引き締めやむくみも撃退！

**溶岩 de ごろん** ※1時間：1,650円(税込) ※マンズリーフリーの方は無料

内容
溶岩石の上にごろんと寝るだけ。溶岩石から放出される遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。 ※安全上の観点およびリラックスした空間づくりのため、ダンスなどの激しい動きはご遠慮ください。

- ◆レッスン開始30分前よりチェックイン受付を開始いたします。スタジオへの入室はレッスン開始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  
④500ml以上のお水（販売もしております）⑤簡易スリッパ・サンダル等（ロッカーからスタジオへの移動用）
- ◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。汗拭きタオルはご自身でご用意ください。※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。

- スタジオ内へは、バスタオル、お水（500ml以上）、ロッカーキー、汗拭きタオルをお持ちください。  
※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・アロマオイル・フェイスパック・サウナスーツなど毛穴を塞ぐもの・携帯電話などの電子機器・美容ローラー等  
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。