

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
<b>bion ストレッチ&amp;リセット</b>	★	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
<b>bion YOGAベーシック</b>	★	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、初めてのの方に、オススメのクラスです。
<b>bion YOGAリラックス</b>	★	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。
<b>bion インナービューティーYOGA</b>	★	身体の内側から使う・伸ばすを意識して呼吸を深めることで、内臓機能を整えていきます。
<b>bion YOGAリンパ</b>	★	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。
<b>bion YOGA骨盤調整</b>	★	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。
<b>bion YOGAフロー</b>	★★	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。
<b>bion YOGAエナジー</b>	★★	立位のアーサナ（ポーズ）で、力強い心身を作りながら、しっかり汗をかいていきます。ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れ、もう少し動きたい方にもオススメです。
<b>bion YOGAスタイルアップ</b>	★★	ゆったりと呼吸を繰り返しながら、大きい筋肉を使う動きを行います。しなやかに、メリハリのある体を手に入れましょう。
<b>bion YOGAシェイプ</b>	★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに、慣れてきた方にオススメです。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。

## 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
<b>bion やさしいPILATES</b>	★	骨格を意識しながら、身体を動かす事で、姿勢改善やインナーマッスル強化、バランス向上を目指す方にオススメです。
<b>bion PILATESベーシック</b>	★★	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。

## Special

レッスン名	強度	内容
<b>bion 肩こり首こり スッキリYOGA</b>	★	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、上半身のた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す。
<b>bion むくみ解消 YOGA</b>	★	ほぐす。巡らせる。鍛える。3つのバランスをとりながら全身を整え、むくみ解消に繋げるクラスです。
<b>women's YOGA</b>	★	女性ホルモンにアプローチした、リラックスヨガです。身体をほぐし、自律神経に働きかけていきます。
<b>bion 身体めぐりYOGA</b>	★	その日の天候や体調等に合わせて、ゆっくりとした動きを中心にポーズをとります。一つのポーズを長めにすることで、集中力を高められるクラスです。
<b>YOGA ナイトリセット</b>	★	眼精疲労や肩こりを解消し、血流を促し疲労を溜めない身体に導きながら、1日の疲れをリセットしていきます。
<b>bion ヒーリングYOGA</b>	★	ヨガのポーズとストレッチで、心と身体をほぐす・整える。癒しのクラスです。自律神経を整えたい方、疲労回復したい方、身体の疲れを感じる全ての方に、オススメのレッスンです。
<b>bion 美メイク&amp;リラックスYOGA</b>	★★	寒い冬の時期こそ、気になるパーツを動かして、ボディメイクしましょう。後半はリラックスが多めで、簡単な動作で、ゆっくり動きます。身体を芯まで温めながら、ココロとカラダを整えいきましょう。
<b>上半身シェイプアップYOGA</b>	★★	ヨガのポーズで上半身をシェイプアップ！美しいウエストラインを手に入れましょう。
<b>bion 美脚 YOGA</b>	★★	下半身をしっかりとストレッチし、鍛えていきます。むくみ解消やスタイルアップに効果的です。
<b>bion お腹引き締めYOGA</b>	★★	YOGAのアーサナと、お腹周りの筋肉を鍛えるトレーニングを組み合わせたクラス。筋肉を強化し、ぽっこりお腹の解消や美しいくびれを手に入れましょう。
<b>美BODY YOGA</b>	★★	ヨガを主体としながら、ピラティスの要素もバランスよく取り入れ、しなやかに女性らしいカラダに導くヨガクラス。丁寧な調整しながら、ボディメイクをするので初心者の方にもオススメです。
<b>bion 腸活リセット</b>	★	ボールやヨガのポーズでほぐしながら、ストレッチで代謝をアップ。腸を温め、整え、活性化させて内側からキレイを目指します。
<b>太閤礼拝YOGAフロー</b>	★★★	呼吸に合わせた運動する動作で、前屈・後屈を繰り返し、背骨にアプローチする全身運動です。流れるような動きで気持ち良く汗を流しましょう！

## Other

 <p>＜開催日＞ 日曜日 13:30~14:30 日曜日 15:00~16:00</p>	★~★★★	いつものレッスンから特別プログラムまで、様々なレッスンを、インストラクターを含め、週替わりで展開しています。詳細は、美温あべの店ホームページより、ご確認くださいませ。
 <p><b>富士の溶岩deごろん</b> 1回1,100円(税別)でご利用いただけます</p>		富士山の溶岩石の上に、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ます。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！※レッスンではない為、インストラクターは不在です。

- ◇フロントカウンターにて会員証を読み取り、レッスン開始30分前より、美温カウンターでのタブレットにて、チェックインを開始いたします。
- ◇インストラクターの準備が整い次第、15分前より、スタジオ内へ、お入りいただけます。

《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） ②500ml以上のお水（販売もございます） ③汗を拭くフェイスタオル  
④替えの下着 ⑤着替えを入れるビニール袋 ⑥バスタオル ⑦メイク道具

- ◆貸出のバスタオルを敷いて行きます。
- ◆スタジオへは、**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。**

◇レッスン終了後、1時間以内に身支度をお済ませいただき、カウンターにて会員証を読み取り、ご退館をお願いします。