

★ 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。

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 de ハタヨガ	★★	★になれてきた方におすすめ！ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、アーサナで心身を整えます。
bion de ポディリセット	★	ボールを使用し、身体を緩め、コントロールしながら整えることを目指します。
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、マグマスバが初めての方におすすめのクラスです。
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 フロー	★★	繰り返してアーサナ（ポーズ）を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷり汗をかきたい方におすすめのクラスです。
bion YOGA 美腸	★★	ねじるポーズを多く行い、腸を刺激し活性化させ、身体の内側からきれいになることを目指します。
bion YOGA 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。
bion YOGA 肩こり首こりスッキリYOGA	★	肩甲骨周りを動かすアーサナを行い、コリを解消させることを目指します。
bion 美メイク&リラックスヨガ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながらポーズを取ったり、ゆったりとした動きで繰り返しアーサナ（ポーズ）を行います。
bion de トレーニング&ストレッチ	★★★★	自重または軽い重りを使用しトレーニングを行い筋力アップを目指します。トレーニング後はリフレッシュボールを使い、体をほぐしたりストレッチを行います。
bion リンパリフレッシュYOGA	★	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）や動きを行います。心身共にリフレッシュしましょう。
bion アクティブYOGA	★★	太陽礼拝をベースにヨガのポーズをとり心身のリフレッシュを目指します。
bion ボディコンディショニング	★★	ヨガのポーズを正しくとり、身体の調整を行います。筋肉の疲労の軽減を目指しましょう。

◆レッスン開始の30分前～10分前までの受付を開始となります。

※レッスンの途中入場は致しかねますので、遅れないようにお越しください。

◆お持ち物

- ・動きやすいウエア上下（有料レンタルもございます） ・替えの下着 ・着替えを入れるビニール袋
- ・500ml以上のお水（販売もしております） ・館内移動用のスリッパ（室内用）

◆1レッスンにつきバスタオル1枚付きです。

◆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。

