

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。全身リラクセスにも最適です。

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
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。
bion 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。
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。身体の内側からの効果を狙います。
bion YOGA シェイプ	★★★	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。ホットヨガになれてきた方におすすめです。
bion 女性ホルモン活性化YOGA	★	股関節周りをほぐし、身体の巡りを良くするポーズを中心に行います。1つ1つのポーズをゆっくりと行い、呼吸をしっかりと筋肉に届けていきます。
bion 心トキメキYOGA	★	人に好印象を与えられるよう、全身を整えていくクラスです。目元ケアで目力アップ、きれいな姿勢作りのポーズなどを取り入れ、前向きな気持ちにしています。
bion 朝YOGA	★	忙しい朝に安らぎを。ゆっくりと身体を目覚めさせ、快適な一日を迎えましょう。座位・寝位を中心に動いていきます。
美顔YOGAリラクセス	★	やさしいヨガのポーズで全身の巡りを良くし、顔と頭の簡単なセルフマッサージで日々のコリや疲れをほぐします。よりきれいな顔・身体を一層に作っていきましょう。
顔痩せYOGAリンパ	★	セルフマッサージで顔・デコルテのリンパを刺激し余分な老廃物を外へと促します。シンプルな動作なので初心者の方も安心してレッスンにご参加いただけます。
YOGAアロマ	★	アロマの香りを楽しみながら、ヨガとアロマの相乗効果によってリラクセス効果、美肌、ダイエットなどが期待できます。日替わりアロマの香りをお楽しみください。
bionYOGA美姿勢	★	正しい姿勢を保つための筋力・柔軟性・バランス力を高めていきます。
bion快眠YOGAリラクセス	★	ストレスの多い毎日。深い呼吸と共に、凝り固まった心身を解放。自律神経を整え快眠へと導きます。頭周りの筋膜マッサージにより、すっきりリフトアップ効果も！
秋のデトックスヨガ	★	内臓やリンパ節を刺激し、身体に溜まった老廃物や毒素を排出してダイエットや美肌効果を高めています。
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。
股関節を整えるヨガ	★★	股関節にアプローチして柔らかくほぐし、動かすことによって流れを整えます。姿勢が改善されて身体もスッキリ。代謝アップを目指します。
ゆっくりボディシェイプYOGA	★★	アウターマッスル・インナーマッスルのトレーニングとストレッチを行い、脂肪を燃やし引き締まったしなやかな身体を作ります。
YOGAビューティーフロー	★★	太陽礼拝をベースに流れのある動きと呼吸を合わせることで血流の流れを促し、むくみや冷えの改善にも期待できます。
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。

ACTIVE

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。

筋膜リリース	★★	筋肉に適度な圧を加えながら動かすことで身体のごわばりがほぐれて、柔らかくなります。巡りがよくなることで、発汗効果もUP。肩凝り・腰痛の方にもオススメです。（ストレッチポールを使用します）
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です。パンチの動きで二の腕・背中・ウエストを集中的にシェイプアップ。さらに下半身を安定させますので太ももの引き締めやむくみも撃退！ストレス発散におすすめのプログラムです。
富士の溶岩deごろん		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、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♪

- ◆レッスン開始30分前より受付を開始いたします。入場は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 ④室内履き（スリッパ等）⑤500ml以上のお水等（販売もしております）⑥クレンジング、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。
- ◆レッスン後は、お風呂・シャワー・パウダールームがご利用いただけます。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。
最終レッスンはレッスン終了後、平日23時・土曜日21時・日曜日、祝日は20時までにはチェックアウトをお願いします。
- ◆スタジオへは、お水等（500ML以上）をお持ちください。ミネラルなどが入っているお飲物がオススメです。
※当スタジオは、体を芯から温めるホットスタジオですので、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。