

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。

GW SPECIAL LESSON

4/29 (火)、5/3 (土) ~5/6 (火) のスペシャルイベントレッスンです。

	レッスン名	強度	内容
4/29(火)	bion ストレッチボールで体幹トレーニング&ストレッチ	★~★★	ストレッチボールを使用して体幹トレーニングとストレッチを行うクラスです。初めての方にもおすすめのクラスになります。
	bion ウエスト周り引き締めPILATES	★★	下腹部にフォーカスしたエクササイズを集中的に行います！ウエストのたるみやぽっこりお腹が気になる方はぜひ！
5/3(土)	bion バランスボディメイクエクササイズ	★★	身体を伸ばし、整え、鍛える。均整のとれた美しい身体作り！
	よくばりビューティYOGA【期間限定プログラム】	★~★★	新生活が始まる時期、新しくヨガを始めたい方に向けたレッスンです。王道のヨガポーズと頭皮マッサージをレッスンの中で行い、満足感を得ながら美しくなりましょう。
5/4(日)	bion 腸活YOGA	★★	お腹周りを正しい位置で【ほぐす】×【のぼす】×【ひねる】ポーズをとり腸活環境を整えていきます。美肌効果や自律神経を整える効果もあり、心・カラダ・肌までも健康に導いていきます。
	bion 春の整えYOGA	★	簡単にできるセルフケアを取り入れたヨガ。揺るぎやすい心や体を整えましょう！
	気分爽快！リフレッシュヨガ	★	呼吸で身体の中を洗いながしながら、自律神経のバランスを整えます。身体を軽く、心をオープンにして、朝ヨガで幸せな1日を始めましょう。魔法のヨガのようにみるみるスッキリ目覚めます。
5/5(月)	bion 全身鍛えるボディメイクヨガ	★★★	ほぐす、鍛える、動かす。インナーマッスルにアプローチして美しい身体のラインを作ります。
	bion ウェーブリング&筋膜リリース	★★	ストレッチウェーブリングを使用して『ほぐす』『引き伸ばす』『引き締める』の動きでカラダを整えていきます。
	bion じっくり系パワーヨガ	★★	インナーマッスルに効かせながら動くヨガクラス。じっくり動くことで体幹軸や土台の安定に繋がり、ポーズの効果もアップします。内側から整え、汗を流したい方にオススメです。
5/6(火)	bion 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。
	bion リセット&FRP(ファンクショナルローラーピラティス)	★★	呼吸法で身体をしっかり緩めてから、ローラーを使ったピラティスで不安定な骨盤を安定させつつ、硬くなりがちな胸の辺りの柔軟性を高めていきます。

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、フェイタル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。
※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。
- ◆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
※お化粧品も落としてからのご利用をお願いいたします。