



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
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。
bion猫背改善ストレッチヨガ	★	首肩や背中をほぐし、猫背改善に効果が期待できるポーズを行います。 ゴルフボールを使用したマッサージパートもあるので、身体だけではなく心の疲れも解消し、リラックスできます。
bion アライメントYOGA	★	アライメントとは、アーサナにおける体の各部のポジションのこと。 溶岩の温かさを感じながら、ヨガのポーズで姿勢と筋肉のバランスを整えていきます。
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 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。
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、朝ヨガで華やかな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。
bion 肩こり首こり スッキリYOGA	★★	溶岩で身体を温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かし、上半身のだ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しょう。
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。
bion 美ボディyoga	★★	全身を引き締めてボディラインを美しく整えていきます。 バランスの整った美ボディを目指しましょう！
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！『平なお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
bion YOGA 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。 身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bion YOGA ゆっくりボディシェイプ	★★	アウトマッスル・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。
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をしてアーサナ(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脂肪燃焼美シェイプ YOGA	★★	体幹や下半身の筋肉を使うポーズで筋肉量をアップさせ、代謝を上げて痩せやすい体質を目指します。 体乾物を汗とともに流しながら、お腹まわり、ヒップ、太ももを引き締め、美ボディを手に入れます。
bion YOGA シェイプ	★★★	ホットヨガのレッスンに慣れてきた方に。 運動量の多いYOGAで多くの発汗を期待できます。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
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！

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こわばりがほぐれて、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。（ストレッチボールを使用します）
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！

SPECIAL LESSON

bion ほぐして整える 筋膜ケア YOGA	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。 筋膜ケア×YOGAで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。
bion ほぐして整える 筋膜ケア ストレッチ	★	初心者～経験者の方も参加できる調整系のレッスンです。 筋膜ケア×ストレッチで、カラダを調律・メンテナンスしていきます。

- ◆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み物がオススメです。
※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。
- ◆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。