

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、高性能スタジオです。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かれます。

bion de スタート NEW!!

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、たっぷり汗をかかれます。

レッスン名	強度	内容
bion de スタート NEW!!	★	美温をご体験の方・久しぶりに参加される方におすすめ!!基礎から美温の特徴や効果を丁寧に説明します。まずはbion de スタート参加しましょう。お待ちしております☆

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、たっぷり汗をかかれます。

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。全身リラクセスにも最適です。
bionストレッチ & ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
ホットカキラ NEW!!	★	ろっ骨を中心とした全身の関節をメインで使い、カラダの硬い方で体力に自信のない方・運動の苦手な方... どんな方でも楽しめ・効果を実感できるレッスンです。

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、たっぷり汗をかかれます。

レッスン名	強度	内容
bionYOGA パーソニック	★	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、ホットヨガが初めての方におススメのクラスです。
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。
bionYOGA 美背中	★★	肩甲骨周りを整えて、美しい姿勢を手に入れるとともに、代謝アップを目指します。
bionYOGA 美脚・美尻	★★	脚とお尻を引締めて、美しいバックラインを目指します。
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。身体の内側からのリフレッシュ効果を狙います。
bionYOGA フロー	★★★	溶岩のミネラルを体内に取り込みながら、繰り返してポーズを行い、集中力を高め心身を整えていきます。

PILATES

身体のある筋肉を使い、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、たっぷり汗をかかれます。

レッスン名	強度	内容
bionPILATES パーソニック	★	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、身体の内側からたくさん汗をかかれます。

ACTIVE

温かい環境で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。アクティブに動き、健康で美しい body を一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさで身体を温めながらトレーニングを行い、お腹・二の腕・お尻・脚など、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップ。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップ。
bion ボール de エクササイズ	★	溶岩のミネラルを取り込みながらボールを使うことにより体の可動域を広く使え、上半身から下半身にかけた全身のトレーニングを行うことが出来ます。太ももやお腹のトレーニングにも効果的です。
bion de おなか痩せYOGA NEW!!	★〜★★	年末年始の暴飲暴食の解消を目的とした3ヶ月限定のレッスンです。おなか周りを引締めたり、内臓の動きを活発にしたりデトックス効果の期待できるアーサナを組み合わせ理想のお腹へ。さらにマッサージやストレッチを取り入れてお腹周りの脂肪を流して滑らかなクビレを。

- ◆レッスン開始40分前より受付を開始いたします。
※朝一本目のレッスンは、レッスン開始30分前より受付を開始いたします。
- ◆お持ち物 ①動きやすいウェア上下（有料レンタルもごさいます） ②替えの下着 ③着替えを入れるビニール袋
④500ml以上のお水（販売もしております） ⑤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。
- ◆レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。
※平日最終レッスンは、レッスン終了後、45分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。
- 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。