

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汗をかかすことができます。

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、たっぷり汗をかかすことができます。

レッスン名	強度	内容
bion de KaQILa	★	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチし、流れるような美しい動きを行います。身体の不調を感じている方や、さらにパフォーマンスを向上させたい方にオススメのレッスンです。頑張りすぎず、ご自身の体力や身体の硬さに合わせて、ゆっくりと楽しんでいただけます。
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。
bion ストレッチ&ビューティー	★	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。

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、たっぷり汗をかかすことができます。

レッスン名	強度	内容
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 肩こり首こりスッキリYOGA	★	日常生活で凝り固まりやすい首・肩回りを、溶岩で温め、血行を促しほぐします。
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、ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。
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エナジー	★★	立位のポーズを多く取り入れ、力強くしなやかな身体を手に入れましょう。しっかり汗を流したい方にオススメのレッスンです。
bion YOGAシェイプ	★★	立位を中心とした運動量の多いポーズで全身を整えます。
bion ダイエットYOGA	★★～★★★★	身体のゆがみにアプローチ+気になる部位の引き締め効果で脂肪燃焼を高め全身をシェイプアップしていきます。痩せたい・引き締めたい方にオススメの内容となります。

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、たっぷり汗をかかすことができます。

レッスン名	強度	内容
bion PILATES姿勢	★～★★	ストレッチボールで身体を整え、ゆがみを直し骨盤・肩甲骨にフォーカスし、きれいな姿勢を手に入れます。
bion PILATESベーシック	★★	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、身体の奥からたくさん汗をかかすことができます。

ACTIVE

レッスン名	強度	内容
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用し、身体の可動域を広く使い、上半身から下半身にかけて全身のトレーニングを行います。下半身やお腹周りのトレーニングにも効果的です。
bion de ダイエット①	★★～★★★★	7種類のトレーニングを行い、代謝アップダイエット効果をさらに高めましょう。
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、女性の気になる所を引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しましょう。最後のストレッチで全身をきれいに血流アップします。

- ◆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 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。