

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葉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。溶岩や葉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、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方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。
bion ストレッチ&ピューティー	★	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、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
bion YOGAリラックス ～アーユルヴェーダ～	★	季節や時間、ライフステージによって生じるさまざまなゆらぎと寄り添いバランスしていくクラス。アーユルヴェーダの思想に沿ながら心身の健康を目指しましょう。
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、血行を促します。
bion 猫背改善ストレッチYOGA	★	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、スッキリリラックスできます。
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 姿勢改善YOGA	★～★★	溶岩で身体を温めながら、しっかりほぐし全身を整えます。猫背・巻き肩・肩こり・腰痛改善 ポッコリお腹が気になる方にむしろおすすめのレッスンです。
bion ハタヨガ	★～★★	ポーズと呼吸を重視し、心身のバランスと調和を目指すヨガです。ゆっくりとした動きで柔軟性や筋力・集中力を高め、ストレッチ解消や自律神経の調整など心身に多くの効果をもたらすため、初めての方でも始めやすい内容となります。
bion de 温湯活YOGA	★～★★	身体（お腹周り）を溶岩で温め、腸内環境を整え免疫力を高めましょう。内臓からくる冷えを解消し、内側から身体を整えましょう。
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フロー	★★～★★★	ホットヨガスタジオ美温のレッスンに慣れてきた方にオススメです。運動量の多い動きを繰り返し行うことで、より多くの汗が期待できます。集中力を養い、シェイプアップ効果を狙います。
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体をシェイプアップしていきます。痩せたい・引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、たっぷり汗をかくことができます。

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くことができます。

## ACTIVE

レッスン名	強度	内容
bion やさしいダイエット	★～★★	溶岩で身体をあたため、4種類のエクササイズを呼吸とともにゆっくりと行うことで、発汗を促します。
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	★★～★★★	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 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。

◆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。

※レッスン時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1枚、フェイスタオル、お水（500ML以上）、ロッカーキーをお持ちください。

※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。