

# Lesson Information

美温スタジオは、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天然鉱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。溶岩や天然鉱石から出るミネラルを呑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ます。中にいるだけで体温が上がり、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。
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。
bion ストレッチ&骨盤	★★	簡単なストレッチで身体を芯からほぐすとともに、骨盤周りを調整するエクササイズを行うことで、身体のゆがみを整え、代謝を高めます。ウエストシェイプにも効果的です。

## 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
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おススメのクラスです。
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 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美背中	★~★★	チューブを使用し、肩甲骨周りをほぐすとともに、背中を引き締めます。さらに身体をしなやかにするアーサナ（ポーズ）で美しい姿勢を手に入れ、代謝アップを目指します。
bion YOGA美姿勢	★~★★	巻き肩や猫背、反り腰など、姿勢のお悩みにアプローチ。溶岩石で温めながらしっかりとほぐしていき、美しい姿勢になるようポーズをとっていきます。
bion YOGA美腿	★★	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、腿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 YOGAシェイプ	★★★	ホットヨガのレッスンに慣れてきた方。運動量が多いYOGA多く汗をかくことができます。集中力を養い、シェイプアップ効果が期待できます。

## 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、たっぷり汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
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。
bion PILATESボディメイク	★~★★	溶岩のパワーを感じながら体幹部を鍛えるクラスです。引き締め効果や、ヒップアップ効果が期待でき、「美しい姿勢」づくりを目的とした全身のボディメイククラスです。
bion PILATES姿勢	★~★★	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、女性らしい身体を手に入れることができます。さらに美しい姿勢を作る「肩甲骨」「骨盤」にフォーカスしたクラスです。

## 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と一緒に作りましょう。

レッスン名	強度	内容
bion ボール de エクササイズ	★★	ミニボールを使用しながら全身のエクササイズを行います。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て理想のBODYへ。
bion de ダイエット	★★	溶岩の温かさを身体を温めながらトレーニングを行い、楽しく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。

## SPECIAL LESSON

レッスン名	強度	内容
よくばりビューティーYOGA	★~★★	4月~6月限定。新生活が始まる時期、新しくヨガを始めてみ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。
ストレッチ&YOGA	★	一週間の始まりに、一日の始まりに、朝の静けさの中でじっくりと心地よいストレッチ&YOGAで心身ともに整え、血流アップでエネルギーチャージしましょう！前向きな一日のスタートにおススメです。
スローヨガ	★~★★	じっくりと落ち着いた動きをするのが特徴で心身のバランスを整える効果が高いといわれています。1つのポーズをゆるやかに、そして深い呼吸とともに3~5分ゆっくりとホールドします。
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、臍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！『平らなお腹』『魅力的なくびれ』を手に入れます。
滝汗デメリハリBODY	★★	女性が気になる部分（美腿・美尻・美脚・美背中）をパーツ別にトレーニングし、身体を引き締めとビューティストレッチでメリハリBODYを作るレッスンです。
bion リンパドレナージュ	★	「内から輝く身体を作る」をコンセプトに自分自身の手で身体の歪みを整えるプログラムです。凝りや痛み・更年期障害の改善が期待でき、美肌やダイエットの効果を高めていきます。
肩こり首こりスッキリYOGA	★~★★	肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、上半身のたるみの解消を目指していきます。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。

- ◆レッスン開始20分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目の9:00~レッスンは、レッスン開始15分前より受付を開始いたします。  
※朝一本目の9:00~レッスンを受講の方は8:45より入館いただけます。  
お車でお越しの方は3階の駐車場をご利用いただき、3階の自動扉よりご入館ください。（8:45~9:00まで解錠いたします）
- ◆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。
- ◆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。  
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  
※お化粧品もしてからのご利用をおすすめします。