

美温スタジオは、パ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ます。中にいるだけで体温が上がり、肌がしゃどりますが、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	★	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。エクササイズにも効果的です。

## 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く、美しい姿勢になるようポーズをとっています。
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、美しいハーフラインを手に入れられます。
bion YOGAフロー	★★★	繰り返し動きを行い、アーサナ（ポーズ）の理解と、身体の使い方を深めていくながら、しっかり汗をかいています。溶岩石のホットヨガの環境を慣れ、集中力を高めながら、身体を整えてい方に、オススメです。

## 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 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、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
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・マントナンスしていきます。
ストレッチ&YOGA	★	一週間の始まりに、一日の始まりにト朝の静けさの中でじっくりと心地よいストレッチ&YOGAで心身とも整え、血流アップでエネルギーチャージします！前向きな一日のスタートにおススメです。
開運YOGA	★～★★	1月～3月固定レッスン。わたく「開運YOGA」で開運効果を向上させていきましょう。運運は「運を勧めます」とも言われています。身体を芯をしっかりと動かした後はシャバーアーサナで心の奥に秘めた想い、願いを引き出し、本来の自身の力を花開させましょう。
魔汗deメリハリBODY	★★	女性が気になる部分（美腹、美尻、美腕、美脚、美背中）をバージ別にトレーニングし、身体の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。
ルーシーダットン	★	タイの人体操とも言われ、腹式呼吸と胸式呼吸を合わせた呼吸法で簡単なポーズをゆっくりととっていくので身体が使い方も安心・安全に行えます。身体の疲れを癒し、歪みを整えていきます。
肩こり首こりスッキリYOGA	★★	溶岩の温かさで身体をじんわりと温めながら、肩や肩甲骨周りの筋肉を動かすことで、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。
シェイプアップYOGA	★★	運動量の多い動作を行うことで、より多くの発汗が期待できます。下半身・二の腕・お腹周りを引き締めながら、全身を整えていきます。

◆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まで解説いたします）

◆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替换の下着 ③替换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

※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。