

Lesson Information

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
b-up YOGA リラックス	♪	座位、寝位でのアーサナ（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。
b-up YOGA リンパ	♪	ヨガのアーサナ（ポーズ）と溶岩を楽しみながら、リンパの流れをよくするセルフマッサージを行なうことで、身体をスッキリさせます。
b-up YOGA ビギナー	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、ヨガの基本的な動きを行っていきます。ヨガが初めての方におススメのクラスです。
b-up YOGA ベーシック	★	ヨガのポーズと溶岩を楽しみながら、基本的なアーサナ（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。
b-up 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。
b-up YOGA 美パーツ～お腹～	★★	お腹にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼させます。『平らなお腹』『魅力的ウエストのくびれ』を手に入れます。
b-up YOGA 美パーツ～脚&お尻～	★★	脚・お尻にフォーカスし、脚・お尻周り全ての脂肪を燃焼させます。脚・お尻を引き締めて、『美しいバックライン』を手に入れます。
b-up YOGA 骨盤調整	★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れる。
Universal Yoga MARS	★	音楽に合わせながら流れるようにポーズを行います。シンプルなヨガの動作と瞑想法で身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。

PILATES

身体のある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
b-up 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、身体の内側からたくさん汗をかくことができます。

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、気になる箇所を引き締め、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
b-up 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、女性の気になる箇所を引き締め全身をシェイプアップするプログラムです。
b-up ボクシングエクササイズ	★★	ボクシングの動きを取り入れて、ウエストのシェイプや下半身の引き締めを目指していくプログラムです。

ORIGINAL

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
ボディリセット	★	ボールを使用し、身体を緩め、整えるプログラムです。
ストレッチ&リセット	★	ボールを使用し、ストレッチやストレッチやセルフマッサージを行うプログラムです。

- ◆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1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22:15終了レッスンは、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。
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
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。