

# 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 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 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 骨盤調整	★	骨盤周りを整え、女性らしい身体を手に入れる。
猫背改善ストレッチ	★	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、すっきりリラックスできます。
美温活リンパストレッチ	★	ストレッチと軽い運動で身体を温め、ツボ押しやリンパを流していきます。冷えやむくみの気になる方、心身ともにリフレッシュされたい方におススメです。
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 ~脚&お尻~	★★	下半身強化を目的としたYOGAのアーサナ（ポーズ）を積極的にを行い、脚とお尻を引き締めて、美しいバックラインを手に入れます。
b-up YOGA 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。
滝汗リラックスYOGA	★★	前半は立位中心で丁寧にゆっくりと身体を動かしていきます。後半は座位、寝位中心で溶岩プレートとの距離を近くし、さらにたっぷり汗をかけるレッスンです。
ペタ腹プリ尻YOGA	★★	ピラティス→ヨガ→ストレッチボールの順に身体を動かし、気になるお腹やお尻を美しいプロポーションへと導いていきます。
パワーフローヨガ	★★★	太陽礼拝を基本に止まることなく流れるように動いていきます。筋肉運動そして有酸素運動も意識しながら身体全体をまんべんなく使います。しっかり動きたい方、ストレス解消したい方におススメです。

## 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
b-up やさしいPILATES	♪	PILATES初心者の方でも安心してご参加いただける強度がやさしいPILATESのクラスです。

## STRETCH POLE

ポールを使用し、身体を緩め、整えるプログラムです。

レッスン名	強度	内容
b-up ポディリセット	♪	溶岩で身体を温めながら、ポールを使用し筋膜リリースを行いほくほくして行くレッスンです。

## 溶岩deごろん

溶岩石の上にごろんと寝るだけ。溶岩石から放出される遠赤外線効果で身体を内側から温めることができます。

レッスン名	強度	内容
溶岩deごろん (30分・60分)	なし	マンスリー会員様：無料 その他利用者様：30分：550円（税込） 60分：1,100円（税込） レッスン予約サイトから各料金のチケットを購入してご予約できます。 【バスタオル1枚、フェイスタオル1枚付】 ※途中入室、スタジオ内準備が整い次第入室可 ※スタジオ内は私語厳禁でお願い致します。

- ◆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。

レッスン終了後、1時間以内にチェックアウトをお願いします。

※閉館1時間前を切って実施されるレッスンにつきましては、閉館時間内にご退館をお願いいたします。

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。