

## レッスンインフォメーション

カテゴリー	ヨガ	
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。
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ます。
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。
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、上半身のたるみ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。
<b>NEW</b> 癒しのヒーリングフローヨガ	★	前半はリンパマッサージやストレッチで、リンパを流してカラダを温め、後半は呼吸に合わせて流れるようにポーズをしていき、体を温めて、リラックス効果も期待できます。
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・腸腰・内臓のお腹周り全ての脂肪を燃焼させます。『平らなお腹』『魅力的ウエストのむくみ』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。
ベタ腹ブリ尻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。
お腹引き締めYOGA	★★	YOGAのアーサナとお腹周りの筋肉を鍛えるトレーニングを組み合わせたクラス。筋肉を強化し、ぽっこりお腹の解消や美しくびれを手に入れます。
<b>NEW</b> 春の目覚めのモーニングフローヨガ	★★	生活の変化が起こりやすい春は足元にしっかり意識を向けて、土台を安定させていきます。ダイナミックな動きで、股関節や胸まわりの柔軟性を上げていき、冬に溜め込んだものをどんどん出していきましょう！
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。

カテゴリー	ピラティス	
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 やさしいPILATES	♪	ピラティス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クラスです。

カテゴリー	ストレッチボール	
ボールを使用し、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 ボディリセット	♪	溶岩で身体を温めながら、ボールを使用し筋膜リリースを行いほぐしていくレッスンです。

カテゴリー	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・利用料
溶岩deごろん (30分・60分)	なし	マンスリー会員様：無料 その他ご利用者様：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。

カテゴリー	限定プログラム		
期間限定プログラムです。この機会に是非ご参加ください！			
レッスン名	強度	内容	実施期間
<b>NEW</b> b-upよくばりビューティーYOGA	★	新しくヨガを始めてみたい方におススメ！王道のヨガポーズと頭皮マッサージで太満足まちがいなし！頭皮ケアで美しさもアップ!	2025年 4月～6月

お持ち物	①動きやすいウェア上下 ②替えの下着 ③替えを入れるビニール袋 ④500 ml 以上のお水 ⑤メイク道具 ※1レッスンにつきバスタオル・フェイスタオルが1枚ずつ無料で利用できます。 ※有料レンタルございます・ウェア上下別300円（税込） 販売ございます・500ml お水120円（税込） ※たくさん汗をかきますので、②替えの下着、③替えを入れるビニール袋、⑤メイク道具の持参を推奨します。
スタジオ内にお持ちいただく物	①バスタオル・フェイスタオル1枚ずつ ②500 ml 以上のお水 ③ロッカーキー その他、ヨガマット・ふき取り用タオル・ヨガブロックなどは必要な場合は必要に応じてお取りください。
お願い	◆来館時、ご退館時に会員証またはデジタル会員証でチェックイン・チェックアウトをお願いします。 ◆レッスンチェックインタブレットはBODYUPスタジオ入口前にございます。 ◆ロッカーから離れる際は必ずロッカーキーを取り、手首などに巻いて無くされないようお持ちください。 ◆当スタジオは、体を芯から温めるスタジオで、大量の汗をかきます。こまめに水分補給をお願いします。