

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、たっぷりの汗をかくことができます。

レッスン名	強度	内容
b-up YOGA リラククス	♪	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。
b-up 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 快眠&瞑想	★	胸を開くポーズで深い呼吸をたっぷりを行い自律神経を整え、よい睡眠へ導いていきます。
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オススメのクラスです。
b-up 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。
b-up YOGA ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～	★	タイ式ヨガとも呼ばれる“セルフ整体”で歪みや凝りを探ったり、毛細血管に刺激を送る事で体温や代謝アップ、腸の老廃物を押し流す力を引き出します。
b-up ムーン YOGA	★★	月のリズムを感じながら骨盤周辺めぐり改善、骨盤底筋を整え女性特有のトラブルを改善していくアーサナ(ポーズ)を取り入れていきます。ホルモンバランスを整え、心と体に調和をもたらします。
b-up YOGA 美姿勢	★★	肩甲骨周りを中心に整えて美しい姿勢を目指します。
b-up YOGA きれいになるヨガ	★	体内と姿勢等を整えて、若々しく健やかな体を作る効果があるポーズを組み合わせた簡単なフローヨガです。立ちポーズが中心なので体がかたい方、あくらが苦手な方にも最適です。心も体もスッキリします。
b-up YOGA イージーリセット	★	心と身体をほぐし疲労回復を助けるクラスです。ホットヨガが初めての方にオススメのクラスです。
b-up YOGA 太陽礼拝	★	連続した12のポーズから成るヨガの基本的かつ代表的な動きのひとつで前屈や後屈、体を伸ばすポーズなどが含まれ繰り返し行うことで柔軟性が高まり、全身が活性化。心身ともに、リフレッシュの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 調整&フローYOGA	★★★	全身の調整を行いながら、流れるようにさまざまなアーサナ(ポーズ)を、動きを止めずにとっていきます。
b-up YOGA フロー	★★★★	繰り返しアーサナ(ポーズ)を行い、集中力を高め、心身を整えます。しっかり動き、たっぷりの汗をかきたい方にオススメのクラスです。
b-up YOGA 美パーツ～お腹・脚～	★★	お腹・脚にフォーカスし、下腹部・脇腹・内臓のお腹周り・脚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』『美しいバックライン』を手に入れます。

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、たっぷりの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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
b-up フローPILATES	★	インナーマッスルをゆっくりと鍛える筋トレを行います。それを音楽に合わせて動きを繋げシワシワと体の奥を使います。いつまでもご自身の足で歩いて生活できる体を手に入れましょう。

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 骨盤エクササイズ	★	身体の中心にある骨盤を整える運動を行ない、身体の歪みを整えていきます。
b-up The Shape! くびれ&美尻エクササイズ	★★	ウエスト周りの深層筋をじっくり刺激してくびれを作り、骨盤周りや股関節をほぐし美尻効果をアップさせていきます。
b-up YOGA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、女性の気になるところを引き締め全身をシェイプアップするプログラムです。

OTHERS

レッスン名	強度	内容
b-up バレエ ビューティー	★	溶岩の温かさの中で、バレエ基礎の動きを取り入れた、女性らしく、しなやかな美しい姿勢をつくるクラスです。
b-up CORE コンディショニング&ストレッチ	★	身体の中心となるコア(体幹)のゆがみやねじれを整え、筋肉をひきしめて身体を安定させていきます。ストレッチを行うことにより身体の芯からほぐしていきます。
b-up CORE&ストレッチ	★	日常生活に必要な関節の可動域を高め、身体全体のバランスをストレッチで整えていきます。

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、たっぷりの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。