

# Lesson Information

## 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                                                             |
|---------------------|----|----------------------------------------------------------------|
| b-up ストレッチ<br>&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、ストレッチポールで身体のゆがみを整えます。<br>全身リラックスにも最適です。 |
| b-up ストレッチ<br>&骨盤   | ★★ | ストレッチと骨盤を整えるエクササイズを行う                                          |

## 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<br>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、身体を整えていきます。簡単な動作でゆっくり動きます。    |
| b-up YOGA<br>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マッサージやアーサナ（ポーズ）を行うことで、身体をスッキリさせます。              |
| b-up YOGA<br>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オススメのクラスです。       |
| b-up YOGA<br>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<br>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<br>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』『魅力的なウエストのくびれ』を手に入れます。          |
| b-up YOGA<br>美パーツ～背中&腕～ | ★★  | 溶岩のパワーを感じながら、普段使っていない背中と腕にフォーカスしたアーサナ（ポーズ）を行うことで、スッキリとした背中と腕を手に入れます。        |
| b-up YOGA<br>脂肪燃焼       | ★★★ | 立位を中心とした運動量の多いアーサナ（ポーズ）で全身を整え、脂肪燃焼を目指します。                                   |

## 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、たっぷり汗をかくことができます。

| レッスン名                 | 強度 | 内容                                                                                  |
|-----------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------|
| b-up PILATES<br>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、身体の内からたくさん汗をかくことができます。              |
| b-up PILATES<br>美脚&美尻 | ★★ | 溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、重心を引き上げることにフォーカスしたクラスです。引き締め効果が期待でき、「美脚」「美尻」づくりを目的としたボディメイククラスです。 |

## 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                                                                                            |
|------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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。<br>最後のストレッチで全身をきれいにし、血流アップ。 |

## SPECIAL LESSON

| レッスン名         | 強度 | 内容                                                                            |
|---------------|----|-------------------------------------------------------------------------------|
| K-POP deダイエット | ★★ | K-POPの音楽に合わせて温かいスタジオで体温UPし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。<br>最後のストレッチで全身きれいに血流UP！ |

- ◆レッスン開始30分前よりチェックインを開始いたします。
- ◆チェックインはレッスン開始10分前までです。以降はキャンセルになりますのでご了承ください。
- ◆キャンセルの場合は、レッスン開始の1時間前までにWEBにてお願いいたします。  
※1時間前を過ぎてのキャンセル・無断キャンセルの場合は、キャンセル料1,100円をお支払いいただきます。
- ◆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 ⑥バスタオル（有料レンタルもございます。）
- ◆レッスンはタオルを敷いて行います。
- ◆レッスン終了後、60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  
※お化粧品も落としてからのご利用をおすすめします。