

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 &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。 全身リラックスにも最適です。
b-up ストレッチ &骨盤	★★	ストレッチと骨盤を整えるエクササイズを行います。
ボール&ストレッチ (期間限定)	★★	ギムニクボールを使い身体を程良く動かした後、ボールやヨガのポーズで緩めていくレッスンです。

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 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 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 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 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

身体を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、身体の奥からたくさん汗をかくことができます。
b-upPILATES 姿勢	★★	溶岩のパワーを感じながら体幹を鍛え、骨盤・肩甲骨にフォーカスし、 キレイな姿勢を手に入れるクラスです。
b-up やさしいPILATES (期間限定)	★	ピラティス基礎を通してピラティスの動きや体の使い方を細かくお伝えしていくレッスンです。 筋力に自信がない方でも気軽にご参加いただけます。

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。 最後のストレッチで全身をきれいにし、血流アップ。

EVENT

期間限定のイベントレッスン。いつもと違うレッスンで身体を動かして美BODYを目指しましょう♪

レッスン名	強度	内容
よくばりビューティYOGA	★	新しくヨガを始めてみたい方に向けたクラスです。王道のヨガポーズと頭皮マッサージを行い、 満足感を得ながら美を追加します。

- ◆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、120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
※お化粧も落としてからのご利用をおすすめします。