

# 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 & ビューティ	★	姿勢を整え、美しい身体を意識しながら、身体を芯からほぐします。温かいことで身体が動かしやすいので、アプローチがより深くなります。
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。
BALLで整える	★★	ギムニクボールを使いインナーマッスルを鍛え、身体のバランスを整えるレッスンです。

## 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 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 PILATES 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 プレPILATES	★	まだピラティスは難しくできない、やってみたいけど不安な方、そんな方にオススメのクラスです。

## ACTIVE

温かい環境で体温アップしながらトレーニングを行い、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。最後のストレッチで全身をきれいにし、血流アップ。

- ◆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動きやすいウェア上下（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、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  
※お化粧品も落とすからのご利用をおすすめします。