

## 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。
美背中YOGA	★	首・肩回りをほぐしながら、ヨガのポーズできれいな姿勢を保てるよう背中を引き締めます。美しい背中を手に入れましょう。
b-up YOGA美腿	★★	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、腿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	★★	体幹を意識したお腹を引き締めるアーサナ（ポーズ）を行います。身体のバランスを整えたり、お腹を意識しやすいうえにポーズをとっていきます。
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、ほっこりお腹の解消や美しいくびれを手に入れましょう。

カテゴリー	ストレッチ	
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&ビューティー	★	姿勢を整え、美しい身体を整えながら、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ため、アプローチがより深くなります。
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、ストレッチボールで身体のゆがみを整えます。全身のリラックスにも最適です。

カテゴリー	ピラティス	
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
ストレッチボール&ピラティス	★	溶岩の暖かさを感じながらストレッチボールを使って身体をほぐした後、ピラティスの動きをしていきます。
b-up PILATESシェイプ	★★	ピラティスの基本動作で体幹を鍛え、全身の引き締めと姿勢改善を目指し、しっかり効かせるメリハリボディリを作るレッスンです。

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、ボールを使用し筋力リリースを行いほぐしていくレッスンです。

レッスン名	強度	内容・利用料
溶岩deごろん (60分)	なし	マンスリー会員様：無料 その他ご利用者様：1レッスン料金 2750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】 ※途中入退室、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をお願い致します。

お持ち物	①動きやすいウェア上下 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 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330円（税込） 販売ございます・500ml お水130円（税込） ※たくさん汗をかきますので、②替えの下着、③着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 ②500ml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。 ◆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。