

# LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2019年1月)

施設点検日:毎月末日の14:00以降を施設点検とさせていただきます。  
**1月31日(木)は10:30、12:00のみご予約いただけます。**

(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		2,16,30日は骨盤ビューティーヨガ 9,23日は月礼拝					
10:00							
10:30	陰ヨガ ★ 10:30~11:30 安永	ホットヒーリング ★ 10:30~11:30 田中里	月/骨盤 ★★★ 10:30~11:30 松尾	ホットベーシック ★ 10:30~11:30 ミカ	ホットハタフロー ★★ 10:30~11:30 浦	ホットピギナー ★ 10:30~11:30 山崎	ゆるヴィンヤサ ★★★ 10:30~11:30 山崎
11:00							
11:30							
12:00	ぷちヨガ 12:00~12:30 安永	リンパヨガ30 12:00~12:30 田中里	りらく30 12:00~12:30 松尾	美顔30 12:00~12:30 若杉	ぷちヨガ30 12:00~12:30 浦	熱波30 12:00~12:30 山崎	りらく30 12:00~12:30 木田
12:30							
13:00	ホットヒーリング ★ 13:00~14:00 山崎	エナジーフロー ★★★ 13:00~14:00 若杉	ホットベーシック ★ 13:00~14:00 若杉	骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 若杉	ホットアロマヨガ ★ 13:00~14:00 田中里	エナジーフロー ★★★ 13:00~14:00 木田	ホットアロマヨガ ★ 13:00~14:00 木田
13:30							
14:00							
14:30	骨盤ビューティーヨガ ★★ 14:30~15:30 吉原	ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 吉田	ホットピギナー ★ 14:30~15:30 ミカ	ホットハタフロー ★★ 14:30~15:30 山崎	ホットヒーリング ★ 14:30~15:30 SAE	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 松尾	骨盤ビューティーヨガ ★★ 14:30~15:30 徳重
15:00							
15:30							
16:00	美顔30 15:45~16:15 吉原	美脚トレ30 15:45~16:15 吉田	エナジーフロー30 15:45~16:15 SAE	ぷちヨガ30 15:45~16:15 山崎	アプトレ30 15:45~16:15 SAE	りらく30 15:45~16:15 松尾	コアトレ30 15:45~16:15 徳重
16:30	ホットベーシック ★ 16:30~17:30 SAE		ホットアロマヨガ ★ 16:30~17:30 SAE		ゆるヴィンヤサ ★★★ 16:30~17:30 吉田	月礼拝 ★★★ 16:30~17:30 若杉	ホットヒーリング ★ 16:30~17:30 奥田
17:00							
17:30							
18:00	ホットハタフロー ★ 18:00~19:00 川原	リンパヨガ30 18:00~18:30 徳重	ホットピギナー ★ 18:00~19:00 吉田	アロマヨガ30 18:00~18:30 松尾	ホットベーシック ★ 18:00~19:00 徳重	ホットアロマヨガ ★ 18:00~19:00 奥田	ホットハタフロー ★★ 18:00~19:00 奥田
18:30							
19:00		骨盤ビューティーヨガ ★★ 18:45~19:45 徳重		ホットヒーリング ★ 18:45~19:45 松尾			
19:30	熱波30 19:15~19:45 川原	リンパヨガ30 19:15~19:45 川原			りらく30 19:15~19:45 松尾	18日 木田 11-25日 吉原	
20:00	ゆるヴィンヤサ ★★★ 20:00~21:00 徳重	ホットアロマヨガ ★ 20:00~21:00 木田	月礼拝 ★★★ 20:00~21:00 川原	ホットベーシック ★ 20:00~21:00 17日 吉田 10-24日 木田	エナジー/骨盤 ★★★ 20:00~21:00		初めての方向け ★ 新インストラクター ミカ
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

あけましておめでとうございます🎉

年末年始の忙しさで疲れた体や暴飲暴食により活動が鈍くなっている腸を、  
 ロウリュで内側から温めながら体を動かし腸の働きを高めると同時に  
 体の疲れを取り除いていきましょう！

★陰ヨガ★

ひとつのアーサナの時間を長くとり、ご自身の内面を観察して心身を解放させることが出来るヨガです。  
 心身共に緊張をほぐしたい方・日常生活の中で忙しく働いている方に特にオススメのレッスンです。

## レギュラープログラム (60分～)

プログラム	時間	強度	内容
ホットビギナー	60	★	ヨガの基本的なポーズを丁寧にやっていくクラスです。ヨガをこれから始める方、始めて間もない方にオススメ。呼吸法を基本にゆっくりカラダをほぐしていきます。カラダが硬い方でも安心♪初心者の方からご参加可能なクラスです。
ホットヒーリングヨガ	60	★	座り・寝ポーズを中心に、ゆったりと身体を動かしていくリラックス系のクラスです。立ちポーズがないので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。
ホットアロマヨガ	60	★	心地の良いアロマの香りで心を癒やし、セルフリンパマッサージによって代謝を上げて、気になる部分をスリミング。心と体を美しく、健やかに保つリラックス系のヨガクラスです。ゆっくり癒やされたい方にオススメのクラス。
ホットベーシック	60	★	呼吸法をマスターし様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立～寝～座ポーズのクラス構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方にオススメ。初心者～初中級の方まで、幅広い方にご参加頂けるクラスです。
ホットハタフロー	60	★★	ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とアーサナ、瞑想等、三位一体を基本とした寝ポーズ～座ポーズ～立ポーズのハタヨガの展開を楽しんで頂けるクラス構成となっています。もっとヨガの奥深さを楽しみたい方へオススメのクラスです。
骨盤ビューティーヨガ	60	★★	骨盤調整のクラス。身体の上土となる骨盤を呼吸と共にアプローチをかけていきます。ご自身の力で調整！骨盤を正しい位置に調整して、内側から美しい本来の体を取り戻しましょう。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方にオススメのクラスです。
エナジーフロー ～太陽礼拝～	60	★★★	太陽礼拝を中心に呼吸法と連続したポーズにより、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、深層筋肉にも効果的に刺激を与えます。ウエストや腰、ヒップ周り等、気になる部分のシェイプアップした体を目指すクラスです。
moon cycle ～月礼拝～	60	★★★	月の満ち欠けを意識したアーサナと、女性のしなやかさをあらわした月礼拝。月の満ち欠けに合わせて、女性らしさを高めるアーサナを組み合わせた女性にうれしいヨガ。骨盤の動きが活発になることで、滞っている血液やリンパの流れも活発になり、ダイエットやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。【定員18名】
ゆるウィンヤサ	60	★★★	「太陽礼拝」の流れにポーズが組み込まれ、呼吸と合わせ流れるように身体を動かす事で心身の一体感を味わうクラス。また、連続的にダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルを鍛える効果もあります。

## ショートプログラム (30分)

プログラム	時間	強度	内容
ぶちヨガ30	30	★	呼吸～ポーズを30分でゆったり行いカラダをほぐしていくクラス。30分で手軽にリラックスしたい方やヨガをこれから始める方にオススメです♪初心者の方から安心してご参加頂けるクラスです。
アロマヨガ30	30	★	アロマの香りを楽しみながら、深い呼吸と共にヨガのポーズを楽しむクラス。ストレス解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。
リンパヨガ30	30	★	リンパの流れを良くするヨガのポーズとセルフマッサージを取り入れたクラス。体内のリンパと血液の循環を促し、内側からのキレイを目指します。冷えやむくみが気になる方にオススメのプログラムです。
美顔30	30	★	お顔のセルフマッサージ+冷たいフェイスパックで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します。お肌のコンディションを整えたい方にオススメのクラスです。(メイクオフ後の受講をオススメします)
りらく30	30	★	シャバアーサナで全身のリラックスが出来るクラス。瞑想を中心に疲れたココロ・カラダを癒して深いリラクゼーション効果が期待できます。
熱波30	30	★★	発汗を促す簡単な運動をおこない、お一人ずつ熱波を届けるクラス。大量の水蒸気をあげ室温、湿度を高め、スタッフがご希望の回数の熱波をお届けします。とにかく汗をかきたい方にオススメ！大量発汗間違いなしのクラスです。
アブトレ30 ～腹筋～	30	★★	カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数種目加え、体幹部を刺激！お腹周りをシェイプアップしたい方にオススメのトレーニング系クラスです。
美脚トレ30	30	★★	下半身のエクササイズとセルフマッサージで美脚を目指すクラスです。お尻や脚周りが気になる方、ぜひご参加ください♪
コアトレ30 ～体幹～	30	★★	お腹を刺激する呼吸法(ドローイン)とバランス系のエクササイズで体幹を刺激！姿勢改善、腰痛改善に効果的なクラスです。
エナジーフロー30 ～太陽礼拝～	30	★★★	流れるような太陽礼拝の動きを繰り返していくクラスです。短い流れを繰り返す事で、カラダが自然と動きを覚え、その分ご自分の呼吸とカラダに集中できます。集中力UP、ストレス解消にオススメのクラス。60分のエナジーフロークラスへのステップアップにオススメです！
moon cycle30 ～月礼拝～	30	★★★	流れるような月礼拝の動きを繰り返していくクラスです。決まったポーズの流れを繰り返す事で、カラダと心に集中するクラス。骨盤内を刺激するポーズが多く、婦人科系の不調の改善や冷え性・便秘の解消に効果的なプログラムです。60分のmoon cycleクラスへのステップアップにオススメです！

## ○1月のアロマご紹介○

★キープバランス★  
(イランイラン&オレンジ)



★ヒノキ★



★ユーカリ&レモン★



フロントで販売しております。ぜひお立ち寄りくださいませ！  
ご予約電話番号 095-893-8631