

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2019年2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。
2月28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
		27日は骨盤ビューティーヨガ 6,20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	moon cycle 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	ゆるヴァンヤサ ★★★ 10:30~11:30 山崎
11:00							
11:30							
12:00	ぶちヨガ 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	ぶちヨガ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	ぶちヨガ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		ゆるヴァンヤサ ★★★ 16:30~17:30 吉田	moon cycle 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	moon cycle 月礼拝 ★★★ 18:00~19:00 川原	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		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			
19:00							
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	1.15日 木田 22日 吉原	
20:00	ゆるヴァンヤサ ★★★ 20:00~21:00 徳重	ホットアロマヨガ ★ 20:00~21:00 木田	ホットピギナー ★ 20:00~21:00 吉田	ホットベーシック ★ 20:00~21:00 14.28日吉田 7.21日木田	エナジー/骨盤 ★★★ 20:00~21:00		初めての方向け ★ 変更箇所
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

あっという間に2月になりましたね!これからますます寒くなって参ります。
 今まで以上にホットヨガで全身ポカポカになって気持ちの良い1日をお過ごし頂けたらと思います。
 そして! 2月は8日~14日までイベントを行います。
 バレンタインという事で、お疲れが溜まっている方には、
 ゆったり身も心も癒していただけるヒーリング系レッスン。
 大切なご予約の前に全身を引き締めたい方には、エクササイズ系レッスンをご用意しております!
 この期間に是非!

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行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おススメのクラス。
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。身体の土台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お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、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】
ゆるヴィンヤサ	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、ヨガ初心者の方にお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お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お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おススメ！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お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、ストレス解消におススメのクラス。60分のエナジーフロークラスへのステップアップにおススメです！
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おススメです！

○2月のアロマご紹介○

★ジンジャー・ティートウリー

★



★ゼラニウム★

(女性性を増す)



★オレンジ★

(リラックスする)



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

ホットヨガスタジオ LUONTO ハマクロス店

(バレンタイン特別スケジュール)

2/8(金)~2/14(木)

	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
	Fri	Sat	Sun	Mon	Tue	Wed	Thu
10:00							
10:30	アシュタンガ ★★★★ 10:30~11:30 浦	ホットビギナー ★ 10:30~11:30 山崎	ゆるヴィンヤサ ★★★ 10:30~11:30 山崎	陰ヨガ ★ 10:30~11:30 安永	ホットヒーリングアロマ ★ 10:30~11:30 田中里	陰ヨガ ヨガニドラー ★★★★ 10:30~11:45 松尾	ホットベーシック ★ 10:30~11:30 ミカ
11:00							
11:30							
12:00	ぶちヨガ30 12:00~12:30 浦	アロマ熱波30 12:00~12:30 山崎	りらく30 12:00~12:30 木田	ぶちヨガ 12:00~12:30 安永	リンパヨガ30 12:00~12:30 田中里		美顔SP30 12:00~12:30 若杉
12:30							
13:00	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SP ★ 13:00~14:00 木田	ホットヒーリングアロマ ★ 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
13:30							
14:00							
14:30	ホットヒーリング ★ 14:30~15:30 SAE	美ボディシェイブヨガ60 ★★ 14:30~15:30 松尾	骨盤ビューティーヨガ ★★ 14:30~15:30 徳重	骨盤ビューティーヨガ ★★ 14:30~15:30 吉原	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 徳重	ホットビギナー ★ 14:30~15:30 ミカ	キャンドル月礼拝 ★★★★ 14:30~15:30 山崎
15:00							
15:30	アプトレ30 15:45~16:15 SAE	りらく 15:45~16:15 松尾	コアトレ30 15:45~16:15 徳重	美顔SP30 15:45~16:15 吉原	アプトレ30 15:45~16:15 徳重	エナジーフロー30 15:45~16:15 SAE	ぶちヨガ30 15:45~16:15 山崎
16:00							
16:30	ゆるヴィンヤサ ★★★★ 16:30~17:30 吉田	moon cycle 月礼拝 ★★★★ 16:30~17:30 若杉	ホットヒーリング ★ 16:30~17:30 奥田	ホットベーシック ★ 16:30~17:30 SAE		ホットアロマヨガSP ★ 16:30~17:30 SAE	
17:00							
17:30							
18:00	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	~太陽礼拝~ ★★★★ 18:00~19:00 奥田	ホットハタフロー ★★ 18:00~19:00 川原		ホットビギナー ★ 18:00~19:00 吉田	
18:30					美脚ヨガ 75 ★★ 18:30~19:45 吉田		骨盤ビューティーヨガ 75 ★★ 18:30~19:45 松尾
19:00							
19:30	りらく30 19:15~19:45 吉原					リンパヨガ30 19:15~19:45 川原	
20:00	恋ヨガ ★ 20:00~21:00 吉原				ホットアロマヨガ ★ 20:00~21:00 木田	エナジー&MOON ★★★★★ 20:00~21:00 川原	ホットベーシック ★ 20:00~21:00 吉田
20:30							
21:00							
21:30	★PPM会員様イベント期間全レッスン100円引き★						
22:00							

体内の陰陽のバランスを整える呼吸法を使って行います。

イベントレッスンのご案内

<エナジー & MOONとは>

エナジーフロー・月礼拝~moonsycle~で行うシークエンス、太陽礼拝を3周行った後、月礼拝を2周行っていくクラスです。
かなり強度が高いクラスなので、普段のレッスンでは物足りない方におススメのレッスンです。

<美ボディシェイプヨガとは>

ねじりの多いアーサナを取り入れながら内臓を強化していくクラスです。身体の中にある老廃物や余分な水分を取り除き、身体をスッキリ整えていく1時間のレッスンです。背中引き締めやくびれをつくっていくアーサナを多く取り入れながら女性らしい身体のラインを整えていくので、理想の身体になれるチャンスです。

<陰ヨガとは>

ひとつのアーサナ(ポーズ)の時間を長くキープする事でご自身の内面を観察し、心身を解放させる事が出来るヨガです。
立位のポーズがなく、寝と座りだけの構成で心身共に緊張をほぐしたい方
日常生活の中で忙しく動いている方、交感神経が優位になりすぎて自立神経のバランスが偏っている方などに特にオススメです。

<♡恋ヨガとは♡>

ヨガの本質・真髄、ヨガの最も大切なものと訳されるヨガです。
本来のハタヨガである月と太陽・男と女・陰と陽。
相反するものの融合。今自分自身が存在している事、いのち、生きるために必要な『呼吸』を見つめていく自分だけのレッスンです。

<太陽礼拝とは>

瞑想や呼吸を深めたい方におススメのクラスです。
太陽礼拝は連続的に呼吸を安定させながら行っていくのでカラダ・ココロが健やかに保たれます。身体の柔軟性や身体のむくみもとれ、代謝も上がり脂肪燃焼効果にもつながるレッスンです。
体内の陰陽のバランスを整える呼吸法にも注目です。

<アシュタンガとは>

様々なポーズを流れるようにテンポよくつなげていくスタイルのヨガです。
動きのあるアーサナと呼吸を組み合わせる事から比較的運動量の多いクラス。
エネルギーに、新鮮な気持ちで毎日を過ごしたい方、前に進む力を養いたい方におススメです。

<アロマ熱波とは>

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熱波をお届けします。とにかく汗をかきたい方におススメ！発汗作用の高いアロマを使い、通常の熱波のクラスよりもさらに汗をかくことが出来ます！

ご予約電話番号 095-893-8631