

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2019年4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。
4月30日(火)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
		24日は骨盤ビューティーヨガ 3.17日は月礼拝					
10:00							
10:30	エナジーフロー ★★★	ホットベーシック ★	月/骨盤 ★★★	ホットヒーリング ★	ホットアロマヨガ ★	ホットビギナー ★	骨盤ビューティーヨガ ★★
11:00	10:30~11:30 ミカ	10:30~11:30 田中里	10:30~11:30 松尾	10:30~11:30 ミカ	10:30~11:30 徳重	10:30~11:30 吉田	10:30~11:30 筒井
11:30							
12:00	アロマヨガ30 12:00~12:30	リンパヨガ30 12:00~12:30	りらく30 12:00~12:30	美顔30 12:00~12:30	コアトレ30 12:00~12:30	熱波30 12:00~12:30	りらく30 12:00~12:30
12:30	ミカ	田中里	松尾	若杉	徳重	吉田	木田
13:00	ホットヒーリング ★	ゆるヴィンヤサ ★★★	ホットベーシック ★	骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットビギナー ★	エナジーフロー ★★★	ホットアロマヨガ ★
13:30	13:00~14:00 吉原	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 田中里	13:00~14:00 木田	13:00~14:00 木田
14:00							
14:30	骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットベーシック ★	ホットビギナー ★	ホットハタフロー ★★	ホットヒーリング ★	ホットベーシック ★	ゆるヴィンヤサ ★★★
15:00	14:30~15:30 徳重	14:30~15:30 筒井	14:30~15:30 ミカ	14:30~15:30 徳重	14:30~15:30 SAE	14:30~15:30 松尾	14:30~15:30 徳重
15:30							
16:00	ぶちヨガ30 15:45~16:15	美顔30 15:45~16:15	エナジーフロー30 15:45~16:15	熱波30 15:45~16:15	アプトレ30 15:45~16:15	りらく30 15:45~16:15	リンパヨガ30 15:45~16:15
16:30	15:45~16:15 SAE	15:45~16:15 筒井	15:45~16:15 SAE	15:45~16:15 徳重	15:45~16:15 SAE	15:45~16:15 松尾	15:45~16:15 徳重
16:30	ホットベーシック ★		ホットアロマヨガ ★		ゆるヴィンヤサ ★★★	月礼拝 ★★★	ホットビギナー ★
17:00	16:30~17:30 SAE		16:30~17:30 SAE		16:30~17:30 吉田	16:30~17:30 若杉	16:30~17:30 奥田
17:30							28日 松尾
18:00	月礼拝 ★★★	ぶちヨガ30 18:00~18:30	ホットビギナー ★	アロマヨガ30 18:00~18:30	ホットベーシック ★	ホットアロマヨガ ★	ホットハタフロー ★★
18:30	18:00~19:00 川原	18:00~18:30 吉田	18:00~19:00 川原	18:00~18:30 松尾	18:00~19:00 筒井	18:00~19:00 若杉	18:00~19:00 奥田
19:00		骨盤ビューティーヨガ ★★		ホットヒーリング ★			28日 松尾
19:30	美脚トレ30 19:15~19:45	18:45~19:45 吉田	リンパヨガ30 19:15~19:45	18:45~19:45 松尾	りらく30 19:15~19:45	12.26日 木田 5.19日 吉原	
20:00	ホットビギナー ★	ホットアロマヨガ ★	月礼拝 ★★	ホットベーシック ★	エナジー/骨盤 ★★		初めての方向け ★
20:30	20:00~21:00 筒井	20:00~21:00 木田	20:00~21:00 前川	20:00~21:00 11.25日 吉田 4.18日 木田	20:00~21:00		変更箇所
21:00							
21:30							
22:00							

あっという間に4月がやってきましたね!
 過ごしやすい気候になってきました!
 新しい季節こそ、新たな自分を発見する良い機会です。
 ぜひ新しいことにチャレンジしてみてください!
 4.5月はイベントレッスンも行います!
 今まで受けたことのないレッスン、気になっているレッスンがあれば、
 ぜひ受講されてみてください!

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クセス系のクラスです。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、健やかに保つリラクセ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。身体の上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行い、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！

○4月のアロマご紹介○

★ローズマリー★

◎肩こり・筋肉痛・冷え性といった多くの方のお悩みを解消するのに効果的！

◎リフレッシュ効果も抜群！

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

(ハマクロス特別スケジュール)

4/5(金)~4/11(木)

ハマクロスの日!

	5日 Fri	6日 Sat	7日 Sun	8日 Mon	9日 Tue	10日 Wed	11日 Thu
10:00							
10:30	ホットアロマヨガ ★ 10:30~11:30 徳重	ホットピギナー ★ 10:30~11:30 吉田	骨盤ビューティーヨガ ★★ 10:30~11:30 筒井	エナジーフロー ★★★ 10:30~11:30 ミカ	ホットベーシック ★ 10:30~11:30 田中里	陰ヨガ 75 ★ 10:30~11:45 松尾	ホットヒーリング ★ 10:30~11:30 ミカ
11:00							
11:30							
12:00	コアトレ30 12:00~12:30 徳重	アロマ熱波30 12:00~12:30 吉田	りらく30 12:00~12:30 木田	アロマヨガ30 12:00~12:30 ミカ	リンパヨガ30 12:00~12:30 田中里		美顔SP 12:00~12:30 若杉
12:30							
13:00	ホットピギナー ★ 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 ★ 13:00~14:00 吉原	ゆるヴァンヤサ ★★★ 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	ホットヒーリングアロマ ★ 14:30~15:30 SAE	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 松尾	ゆるヴァンヤサ ★★★ 14:30~15:30 徳重	体幹ヨガ ★★★ 14:30~15:30 徳重	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 筒井	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 徳重
15:00							
15:30							
16:00	アプトレ30 15:45~16:15 SAE	りらく30 15:45~16:15 松尾	リンパヨガ30 15:45~16:15 徳重	ぶちヨガ30 15:45~16:15 SAE	美顔SP 15:45~16:15 筒井	エナジーフロー30 15:45~16:15 SAE	アロマ熱波30 15:45~16:15 徳重
16:30	ゆるヴァンヤサ ★★★ 16:30~17:30 吉田	moon cycle 月礼拝 ★★★ 16:30~17:30 若杉	ホットピギナー ★ 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 ★ 16:30~17:30 SAE	
17:00							
17:30							
18:00	ホットベーシック ★ 18:00~19:00 筒井	ホットアロマヨガSP ★ 18:00~19:00 奥田	ホットハタフロー ★★ 18:00~19:00 奥田	キャンドル月礼拝 ★★★ 18:00~19:00 川原	ぶちヨガ30 18:00~18:30 吉田	ホットピギナー ★ 18:00~19:00 川原	骨盤ビューティーヨガ 75分 ★★ 18:30~19:45 松尾
18:30					骨盤ビューティーヨガ ★★ 18:45~19:45 吉田		
19:00							
19:30	りらく30 19:15~19:45 吉原			美脚トレ30 19:15~19:45 川原		リンパヨガ30 19:15~19:45 前川	
20:00	恋ヨガ ★ 20:00~21:00 吉原			ホットピギナー ★ 20:00~21:00 筒井	ホットアロマヨガ ★ 20:00~21:00 木田	キャンドル月礼拝 ★★★ 20:00~21:00 前川	ホットベーシック ★ 20:00~21:00 吉田
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							

イベントレッスンのご案内

<p style="text-align: center;">＜エナジー＆MOONとは＞</p> <p>エナジーフロー・月礼拝～moonsycle～で行うシーケンス、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。</p>	<p style="text-align: center;">＜足長骨盤調整とは＞</p> <p>骨盤の歪みを取りつつ、左右差を無くし、整えつつ、一瞬で足が長くなる！ 足長効果抜群の驚きのレッスンです。 女性の方誰もが願望としてある、足を長くしたい！ という夢を叶えらるレッスンです。</p>
<p style="text-align: center;">＜♡ハートオブヨガとは♡＞</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">＜美脚陰ヨガ＞</p> <p>陰ヨガの中に美脚になれるアーサナを多く取り入れていくレッスンです。 主に、下半身痩せ、むくみ、冷えに効くようなアジャストを行っていきます。 特に下半身をどうにかしたい！ 足がむくみやすかったり、冷え性で悩まれている方におススメのレッスンです。</p>
<p style="text-align: center;">＜陰ヨガとは＞</p> <p>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。</p>	<p style="text-align: center;">＜お腹引き締めヨガ＞</p> <p>主に下腹部、腰周りをターゲットに引き締めながら、 ポーズを展開する30分間のレッスンです。 腰痛緩和にも効果があります。 お腹回りが気になる方、腰痛でお悩みの方におすすめのレッスンです！</p>
<p style="text-align: center;">＜恋ヨガとは＞</p> <p>恋愛感情を司るチャクラを活性化するアーサナと優しい気持ちになれる アロマを組み合わせたレッスンです。 恋する貴方♥恋したい貴方♥に贈るプログラムです。</p>	<p style="text-align: center;">＜アブコアSPとは＞</p> <p>お腹を刺激する呼吸法(ドローイン)を使いながら 腹筋・背筋・下半身の引き締めをメインに行うトレーニング系のレッスンです。 ドローインを行いながらエクササイズを展開することで よりお腹のシェイプUPが期待できるクラスです。 イベントレッスンならではのコラボレッスンです。この機会に是非！</p>
<p style="text-align: center;">＜キャンドル月礼拝＞</p> <p>レッスン室中にキャンドルを置き、少し暗くした中で、月礼拝を行うクラスです。 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。 より一層女性のお悩みである冷え性やむくみ、 肌トラブルの改善が大いに期待が出来るレッスンです。</p>	ご予約電話番号 095-893-8631
<p style="text-align: center;">＜体幹ヨガとは＞</p> <p>ヨガと体幹エクササイズのコラボレーションレッスンです。 体幹を刺激して代謝を上げ、ボディバランスを整え、 美しい姿勢を目指したい方におすすめのレッスンです。</p>	
<p style="text-align: center;">＜アロマ熱波とは＞</p> <p>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！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！</p>	