

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2019年9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。
9月30日(月)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 |
|-------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | ホットヒーリング ★ | ホットベーシック ★ | 骨盤ビューティーヨガ ★★ | ホットピギナー ★ | ゆるヴィンヤサ ★★★ | ホットピギナー ★ | moon cycle 月礼拝 ★★★ |
| 11:00 | 10:30~11:30 吉原 | 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 上田 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | アロマヨガ30 12:00~12:30 | アプトレ30 12:00~12:30 | りらく30 12:00~12:30 | 美顔30 12:00~12:30 | 美脚トレ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 | エナジーフロー ★★★ | ホットアロマヨガ ★ | moon cycle 月礼拝 ★★★ | ホットベーシック ★ | ホットピギナー ★ | エナジーフロー ★★★ | ホットアロマヨガ ★ |
| 13:30 | 13:00~14:00 ミカ | 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 | ホットハタフロー ★★ | ホットピギナー ★ | ホットヒーリング ★ | 骨盤ビューティーヨガ ★★ | 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 川原 | 14:30~15:30 上田 | 14:30~15:30 ミカ | 14:30~15:30 徳重 | 14:30~15:30 SAE | 14:30~15:30 上田 | 14:30~15:30 徳重 |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | アプトレ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 | ぶちヨガ30 15:45~16:15 | りらく30 15:45~16:15 | リンパヨガ30 15:45~16:15 |
| | SAE | 上田 | SAE | 徳重 | SAE | 上田 | 徳重 |
| 16:30 | ホットベーシック ★ | | ホットアロマヨガ ★ | | ホットアロマヨガ ★ | moon cycle 月礼拝 ★★★ | ホットヒーリング ★ |
| 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 | | | | | | | |
| 18:00 | moon cycle 月礼拝 ★★★ | リンパヨガ30 18:00~18:30 | ホットピギナー ★ | ぶちヨガ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 徳重 | 吉田 骨盤ビューティーヨガ ★★ | 18:00~19:00 川原 | 松尾 ホットヒーリング ★ | 18:00~19:00 川原 | 18:00~19:00 奥田 | 18:00~19:00 奥田 |
| 19:00 | | 18:45~19:45 吉田 | 美脚トレ30 19:15~19:45 | 18:45~19:45 松尾 | りらく30 19:15~19:45 | | |
| 19:30 | コアトレ30 19:15~19:45 | | 前川 | | | 6日 木田 20.27日 吉原 | |
| 20:00 | ホットヒーリング ★ | ホットベーシック ★ | moon cycle 月礼拝 ★★★ | ホットハタフロー ★★ | エナジー/骨盤 ★★ | | 初めての方向け ★ 変更箇所 |
| 20:30 | 20:00~21:00 上田 | 20:00~21:00 木田 | 20:00~21:00 前川 | 20:00~21:00 吉田 | 20:00~21:00 | | |
| 21:00 | | | | 5.19日 木田 | | | |
| 21:30 | | | | 12.26日 | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

6日はエナジーフロー(木田)
20.27日は骨盤ビューティーヨガ(吉原)

LUONTOハマクロス店は9月15日(日)で5周年を迎えます。
 お客様のご支援があったからこそ、こうして5周年を迎えることができました。
 感謝の気持ちでいっぱいです。
 いつもありがとうございます！
 つきましては、9/9(月)から9/15(日)まで、5周年 ANNIVERSARY イベントを行います。
 是非受講して下さい★
 これからも皆様に喜んで頂けるよう、日々精進して参ります。
 末永く、LUONTOハマクロス店を宜しくお願い致します。

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。身体の中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し行い、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！ |

レモングラス

○9月のアロマご紹介○
鎮痛作用に優れ、肩こり、腰痛、
筋肉痛に有効です。
風邪や気管支炎といった呼吸器系にも
働きかけます。

ご予約電話番号 095-893-8631





LUONTO

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ
ANNIVERSARY レッスンスケジュール



| | 9日(月) | 10日(火) | 11日(水) | 12日(木) | 13日(金) | 14日(土) | 15日(日) |
|-------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---|---|--|
| 10:00 | | | | | | | |
| 10:30 | 恋ヨガ ★ 10:30~11:30 吉原 | 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 | ホットビギナー ★ 10:30~11:30 ミカ | エナジー&MOON ★★★★ 10:30~11:30 徳重 | 美脚ヨガ 75 ★★ 10:30~11:45 吉田 | キャンドル月礼拝 ★★★ 10:30~11:30 上田 |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | アロマヨガ30 12:00~12:30 ミカ | アプトレ30 12:00~12:30 田中里 | | 美顔30SP 12:00~12:30 若杉 | 美脚トレ30 12:00~12:30 徳重 | | リラックス30 12:00~12:30 木田 |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | エナジーフロー ★★★★ 13:00~14:00 ミカ | 美脚ヨガ ★★ 13:00~14:00 若杉 | 月礼拝 ★★★★ 13:00~14:00 若杉 | ホットベーシック ★ 13:00~14:00 若杉 | ホットビギナー ★ 13:00~14:00 田中里 | ホットハタフロー 75 ★★ 12:45~14:00 木田 | ホットアロマヨガ ★ 13:00~14:00 木田 |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | 肩スッキリハタ60 ★★ 14:30~15:30 川原 | ホットビギナー ★ 14:30~15:30 上田 | ホットヒーリング ★ 14:30~15:30 ミカ | 骨盤ビューティーヨガ 75 ★★ 14:30~15:45 徳重 | 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 上田 | 体幹ヨガ ★★ 14:30~15:30 徳重 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | アプトレ30 15:45~16:15 SAE | 美顔30SP 15:45~16:15 上田 | エナジーフロー30 15:45~16:15 SAE | | ぶちヨガ30 15:45~16:15 SAE | リラックス30 15:45~16:15 上田 | リンパ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SP ★ 16:30~17:30 SAE | | ホットアロマヨガSP ★ 16:30~17:30 吉田 | キャンドル月礼拝 ★★★★ 16:30~17:30 若杉 | ホットヒーリングアロマ ★ 16:30~17:30 田中里 |
| 17:00 | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | キャンドル月礼拝 ★★★★ 18:00~19:00 徳重 | | ホットビギナー ★ 18:00~19:00 川原 | ぶちヨガ30 18:00~18:30 松尾 | ハートオブヨガ 18:00~19:00 川原 | 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 田中里 |
| 18:30 | | 骨盤ビューティーヨガ 75 ★★ 18:30~19:45 吉田 | | ホットヒーリング ★ 18:45~19:45 松尾 | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | コアトレ30 19:15~19:45 上田 | | 美脚トレ30 19:15~19:45 前川 | | 骨盤ビューティーヨガ 75 ★★ 19:30~20:45 吉原 | | |
| 20:00 | ホットヒーリングアロマ ★ 20:00~21:00 上田 | ホットベーシック ★ 20:00~21:00 木田 | キャンドル月礼拝 ★★★★ 20:00~21:00 前川 | ホットハタフロー ★★ 20:00~21:00 木田 | | | 初めての方向け ★ |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

イベントレッスンのご案内

<☀️エネルギー & MOONとは🌙>

エネルギーフロー・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。

<♡恋ヨガとは♡>

恋愛感情を司るチャクラを活性化させ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。

<♪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。

<♡♡ハートオブヨガとは♡♡>

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。

<👣美脚ヨガとは👣>

キレイな脚のラインやスマートな下半身を作り、「美しく立つ女性」「美しく歩く女性」を目指すクラスです。むくみの解消に加えて、正しい筋肉をつけることにより、下半身をすっきりさせていきます。下半身に効かせるエクササイズとヨガを組み合わせたレッスンです。

<😊肩スッキリハタ60とは😊>

吸う息、吐く息それぞれ相反するものをつなぐためのアーサナを利用しながら肩周りをほぐすポーズを中心に体へと意識を向けていく60分です。
少しずつ動かす可動域を広げ、ここまでできた！という達成感を味わいましょう!!

<◆体幹ヨガとは◆>

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。

ご予約電話番号 095-893-8631