

# LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2020年7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。  
7月31日(金)は10:30、12:00のみご予約いただけます。

(完全予約制)  
定員数1時間レッスン15名  
30分レッスン 8名

	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 ★	月礼拝/骨盤 ★★	ホットアロマヨガ ★	ホットハタフロー ★★	ホットピグナー ★	ホットアロマヨガ ★
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 SAE	10:30-11:30 SAE	10:30-11:30 吉田	10:30-11:30 木田
11:30			1.15.29日 骨盤 8.22日 月礼拝				
12:00	ぶちヨガ30 12:00-12:30	リンパヨガ30 12:00-12:30	りらく30 12:00-12:30	美脚トレ30 12:00-12:30	アプトレ30 12:00-12:30	コアトレ30 12:00-12:30	りらく30 12:00-12:30
12:30	川原	田中	松尾	SAE	SAE	吉田	木田
13:00	体幹ヨガ ★★	ホットヒーリング ★	ピラティス(初級) ★★	ホットベーシック ★	ホットピグナー ★	エナジーフロー ★★★	ゆるヴィンヤサ ★★★
13:30	13:00-14:00 川原	13:00-14:00 SAE	13:00-14:00 Airi	13:00-14:00 Airi	13:00-14:00 田中里	13:00-14:00 木田	13:00-14:00 徳重
14:00							
14:30	リンパヨガ30 14:30-15:00	ぶちヨガ30 14:30-15:00	エナジーフロー30 14:30-15:00	アロマヨガ30 14:30-15:00	美顔30 14:30-15:00	ピラティス(中級) ★★★ 14:30-15:30 Airi	熱波30 14:30-15:00 徳重
15:00	SAE	SAE	SAE	吉田	徳重		
15:30	ホットピグナー ★	骨盤ビューティヨガ ★★	ホットアロマヨガ ★	骨盤ビューティヨガ ★★	月礼拝 ★★★		
16:00	15:30-16:30 SAE	15:30-16:30 Airi	15:30-16:30 SAE	15:30-16:30 吉田	15:30-16:30 徳重		
16:30						体幹ヨガ ★★	ホットベーシック ★
17:00						16:30-17:30 徳重	16:30-17:30 川原
17:30		美脚ヨガ60 ★★	ホットベーシック ★	ぶちヨガ30 17:30-18:00	ホットアロマヨガ ★		
18:00		17:30-18:30 吉田	17:30-18:30 吉田	17:30-18:30 松尾	17:30-18:30 川原	ホットベーシック ★	ホットヒーリング ★
18:30	美脚トレ30 18:30-19:00			ホットヒーリング ★		18:00~19:00 松尾	18:00~19:00 川原
19:00	徳重	リンパヨガ30 19:00-19:30	美顔30 19:00-19:30	18:30-19:30 松尾	りらく30 19:00-19:30		
19:30	ホットヒーリング ★	吉田	川原		木田/吉原		
20:00	19:30-20:30 徳重	ホットベーシック ★	月礼拝 ★★★	ホットハタフロー ★★	エナジー/骨盤 ★★		初めての方向け ★
20:30		20:00-21:00 木田	20:00-21:00 川原	20:00-21:00 木田	20:00-21:00 木田/吉原		変更箇所
21:00							
21:30							隔週箇所
22:00							

3.17日はエナジーフロー(木田)  
10日は骨盤ビューティヨガ(吉原)

7/23 (木) ~26 (日) 4日間特別イベントレッスンをを行います!

ぜひ!ご予約を!!!

※新しいレッスンである「ピラティス」は正しい骨格を意識してコアを鍛える  
インナーマッスルトレーニングです。インナー・コアマッスルを強化する事により  
人が本来持っている自然治癒力を向上させ、腰痛や慢性的な肩こりなどの  
改善を目指すレッスンです! 夏に向けて引き締めていきましょう!

※引き続き、感染拡大防止の為、お客様のご協力をお願い致します。

## レギュラープログラム (60分～)

プログラム	時間	強度	内容
ホットヒギナー	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！

### ○7月のアロマご紹介○

ペパーミント

- ★日焼け後の肌や皮膚の炎症に効果的
- ★肌の引き締め作用もある
- ★活気と元気を与えてくれる



ご予約電話番号 095-893-8631