

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2020年10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。

10月31日(土)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 ★★	ホットピギナー ★	ホットアロマヨガ ★
11:00	10:30-11:30 吉原	10:30-11:30 田中	10:30-11:30 松尾	10:30-11:30 SAE	10:30-11:30 SAE	10:30-11:30 前川	10:30-11:30 木田
11:30			7.21日 骨盤 14.28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	熱波30 12:00-12:30	りらく30 12:00-12:30
12:30	川原	田中	松尾	SAE	SAE	前川	木田
13:00	月礼拝 ★★★	ホットアロマヨガ ★	ピラティス(初級) ★★	ホットベーシック ★	ホットピギナー ★	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	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	エナジーフロー30 14:30-15:00	ぶちヨガ30 14:30-15:00	アロマヨガ30 14:30-15:00	コアトレ30 14:30-15:00	ピラティス(中級) ★★★	美顔30 14:30-15:00
15:00	SAE	SAE	SAE	前川	徳重	14:30-15:30 Airi	徳重
15:30	ホットピギナー ★	骨盤ビューティヨガ ★★	ホットヒーリング ★	骨盤ビューティヨガ ★★	ホットベーシック ★		
16:00	15:30-16:30 SAE	15:30-16:30 Airi	15:30-16:30 SAE	15:30-16:30 前川	15:30-16:30 徳重		
16:30						体幹ヨガ ★★	ホットベーシック ★
17:00	ホットアロマヨガ ★	アロマヨガ30 17:00-17:30		ぶちヨガ30 17:00-17:30		16:30-17:30 徳重	16:30-17:30 SAKI
17:30	17:00-18:00 SAKI	Airi		松尾	ホットアロマヨガ ★		
18:00		美脚ヨガ ★★		ホットヒーリング ★	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	18:00-19:00 前川	美顔30 18:30-19:00	18:00-19:00 松尾		18:00-19:00 松尾	18:00-19:00 川原
19:00	徳重		前川		りらく30 19:00-19:30		
19:30	ホットヒーリング ★		ホットアロマヨガ ★		木田/吉原		
20:00	19:30-20:30 徳重	ホットベーシック ★	19:30-20:30 前川	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 木田	20:00-21:00 木田/吉原		変更箇所
21:00							隔週箇所
21:30							
22:00							

2.16.30日はエナジーフロー(木田)
9.23日は骨盤ビューティヨガ(吉原)

あっという間に10月になり、季節もだんだん秋になってきましたね!
10月はレッスン内容・時間帯何点か変更点がございます!
お間違いの無いようご確認の上、ご受講ください!
冬に向けて寒さに負けない身体をホットヨガで備えていきましょう!

※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。
来館される際はご自身で体調セルフチェックをお願いします。
手指のアルコール消毒を行った後に入館ください。



店舗対策はこちら▲

◎10月アロマ◎

ハーブブレンド
(ラベンダー・レモングラスメイン)

★デオドラント効果や消化を促進する効果もある。
★安眠を促す。



レギュラープログラム (60分)

レギュラープログラム (60分)		ショートプログラム (30分)			
プログラム	強度	内容	プログラム	強度	内容
ホットヨガ	★★★	ヨガの基本的なポーズを丁寧にやっているクラスです。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〜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し、初心者の方からご参加可能なクラスです。	ヨガ30	★	呼吸〜ポーズを30分ゆ〜ったで行いカラダをほぐしていくクラス。30分で手軽にリフレッシュ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。
ホット〜リンヨガ	★	座り・寝ポーズを中心に、ゆ〜ったで身体を動かしていくリラクゼーション系のクラスです。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参加頂けます。ストレッチ解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。	アロヨギ30	★	アロヨギ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。ストレッチ解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。
ホットアロヨギ	★★	心地の良いアロヨギの香りで心を癒やし、セルリクティブなポーズによって代謝を上げて、気になる部分をリミニア。心と体を美しく、健やかに保つリラクゼーション系のヨガクラスです。ゆ〜り癒やされたい方におススメのクラス。	リンヨガ30	★	リンヨギの流れを良くするヨガのポーズとセルリクティブなポーズ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。
ホット〜ミック	★★	呼吸法をさまざまな様々なポーズでの展開を楽しんで頂くクラス。立〜寝〜座ポーズのクラス構成で、ヨガに少し慣れてきた方、スワストラPUPに慣れてきた方にもオススメです。初心者〜初中級の方まで、幅広い方にご参加頂けます。	り5<30	☺	リンパマッサージで全身のリンパが流れ出るクラス。瞑想を中心に癒されたココロ・カラダを癒して深いリラゼーション効果期待できます。
ホットヨガ	★★	ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とポーズ、瞑想等、三位一体を基本とした寝ポーズ〜座ポーズ〜立ポーズのヨガの展開を楽しんで頂けるクラス構成となっております。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。	熱波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、又ゆ〜りかご希望の回数の熱波をお届けします。とく〜り汗をかきたい方にオススメです！大量発汗間違いなしです！
骨盤ユナイターヨガ	★★	身体の上台となる骨盤を呼吸と共にアロヨギをかけることができます。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です。	美脚1<30	★★	下半身のエクササイズとセルリクティブなポーズで美脚を目指すクラスです。お尻や脚周りが気になる方、むくみを解消したい方、脂肪を燃焼させたい方におすすりめ！
ホットピラティス	★★	正しい骨格を意識しながら、コアの筋肉を鍛えるインナーマッスルトレーニングです。インナーマッスル、コアマッスルを強化する事により人間がもともと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を根本的に改善していきます。	コア1<30 〜体幹〜	★★	お腹を刺激する呼吸法（トローン）とピラティ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。
体幹ヨガ	★★	ヨガと体幹エクササイズのコラボレーションです。体幹を刺激して代謝を上げ、ボディラインを整えてくれます。美しい姿勢を目指したい方にオススメです！	コア1<30 〜腹筋〜	★★	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！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〜太陽礼拝〜	★★★	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。	エナジーフロー30 〜太陽礼拝〜	★★★	流れるような太陽礼拝の動きを繰り返していくクラス。短い流れを繰り返す事で、ご自分の呼吸とカラダに集中できます。集中カUPストレッチ解消にオススメです。60分のエナジーフロークラスのアップにオススメです！
moon cycle 〜月礼拝〜	★★★	月の満ち欠けを意識したポーズや、女性のしなやかさを表した月礼拝。月の満ち欠けに合わせて、女性らしさを高めるポーズを組み合わせた女性に嬉しいヨガ。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。	【営業時間】 平日 10:00〜22:00 電話でのお問い合わせは 095-893-8631まで。 土日・祝 10:00〜20:00 体験ご希望の方はこちらから▶		
ゆるヨガやサ	★★★	「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。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があります。			

