

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2021年1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。

1月31日(日)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10名

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN | MON |
|-------|-------------------------------------|---|--|--------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 10:00 | | | | | | | | |
| 10:30 | ホットヒーリング ★ 10:30-11:30 吉原 | ホットベーシック ★ 10:30-11:30 田中 | 月/ヒーリング ★★ 10:30-11:30 松尾 | ホットアロマヨガ ★ 10:30-11:30 SAE | ホットハタフロー ★★ 10:30-11:30 SAE | ホットビギナー ★ 10:30-11:30 前川 | ホットアロマヨガ ★ 10:30-11:30 木田 | ホットヒーリング ★ 10:30-11:30 吉原 |
| 11:00 | | | | | | | | |
| 11:30 | | | 6.20日 月礼拝 13.27日ヒーリング | | | | | |
| 12:00 | ぶちヨガ30 12:00-12:30 川原 | リンパヨガ30 12:00-12:30 田中 | りらく30 12:00-12:30 松尾 | 美脚トレ30 12:00-12:30 SAE | アプトレ30 12:00-12:30 SAE | 熱波30 12:00-12:30 前川 | りらく30 12:00-12:30 木田 | ぶちヨガ30 12:00-12:30 川原 |
| 12:30 | | | | | | | | |
| 13:00 | 月礼拝 ★★★ 13:00-14:00 川原 | ホットヒーリング ★ 13:00-14:00 SAE | ピラティス(初級) ★★ 13:00-14:00 Airi | ホットベーシック ★ 13:00-14:00 Airi | ホットビギナー ★ 13:00-14:00 田中 | エナジーフロー ★★★ 13:00-14:00 木田 | ゆるウインヤサ ★★★ 13:00-14:00 徳重 | 月礼拝 ★★★ 13:00-14:00 川原 |
| 13:30 | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | |
| 14:30 | リンパヨガ30 14:30-15:00 SAE | エナジーフロー30 14:30-15:00 SAE | ホットベーシック ★ 14:30-15:30 深草 | 骨盤ビューティヨガ ★★ 14:30-15:30 前川 | | ピラティス(中級) ★★★ 14:30-15:30 Airi | 美顔30 14:30-15:00 徳重 | リンパヨガ30 14:30-15:00 SAE |
| 15:00 | | | | | | | | |
| 15:30 | ホットアロマヨガ ★ 15:30-16:30 SAE | | | | | | | ホットアロマヨガ ★ 15:30-16:30 SAE |
| 16:00 | | 新型コロナウイルス感染予防対策強化の為、レッスン本数を調整 しております。お客様に安全にご利用いただけるよう努めて参りますので、 何卒、ご理解の程、宜しくお願い申し上げます。 | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | ぶちヨガ30 17:00-17:30 徳重 | 熱波30 17:00-17:30 川原 | |
| 17:30 | | | | | ホットアロマヨガ ★ 17:30-18:30 川原 | | | |
| 18:00 | | 美脚ヨガ ★★ 18:00-19:00 前川 | | ホットビギナー ★ 18:00-19:00 深草 | | 体幹ヨガ ★★ 18:00-19:00 徳重 | ホットヒーリング ★ 18:00-19:00 川原 | ホットビギナー ★ 18:00-19:00 深草 |
| 18:30 | 美脚トレ30 18:30-19:00 徳重 | | 美顔30 18:30-19:00 前川 | | りらく30 19:00-19:30 木田/吉原 | | | |
| 19:00 | | | | | | | | |
| 19:30 | ホットヒーリング ★ 19:30-20:30 徳重 | ホットベーシック ★ 20:00-21:00 木田 | ホットアロマヨガ ★ 19:30-20:30 前川 | ホットハタフロー ★★ 20:00-21:00 木田 | エナジー/骨盤 ★★ 20:00-21:00 木田/吉原 | | | |
| 20:00 | | | | | | | 初めての方向け ★ ★New Face★ 変更箇所 | |
| 20:30 | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |

15.29日はエナジーフロー(木田)
8.22日は骨盤ビューティヨガ(吉原)

あけましておめでとうございます！2021年も宜しくお願い致します！

新しいインストラクターがデビュー致しました！2021年も変わらず

LUONTOを愛して頂けるよう精進して参ります！

◎1月アロマ◎

フルーツブレンド
(グレープフルーツ・レモン)

- ★余分な水分を出し、脂肪の分解を助ける
- ★むくみやセルライトに効きダイエット効果に優れている

只今感染拡大防止のため、館内において様々な対策を実施しておりますが、感染状況も増加傾向にあります。当スタジオでもお客様に、安心・安全に施設をご利用いただけるよう、対策の強化に努めてまいりたいと思っております。つきましては、今一度、当店の取り組み状況をご確認いただき、お客様の皆さまにもご協力いただければ幸いです。



店舗対策はこちら▲



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 |
|-----------------|-----|---|--|--------|---|
| ホトビザン | ☺ | 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。 | ヨガ30 | ★ | 呼吸～ポーズを30分でゆったりの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。 |
| ホトビザンヨガ | ★ | 座り・寝ポーズを中心に、ゆっくりと身体を動かしていくリラクゼーション系のクラスです。立ちポーズが難しいので、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、ヨガ初心者の方におすすめのプログラムです。 | ヨガ30 | ★ | ヨガ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。 |
| ホトビザンヨガ | ★ | 心地の良いアロマの香りでお香りを癒やし、セルリアンアロマオイルによって代謝を上げて、気になる部分をリミント。心と体を美しく、健やかに保つクラ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。 | ヨガ30 | ★ | ヨガの香りを良くするヨガのポーズとセルリアンアロマを取り入れたクラス。体内のリンパ血液の循環を促し、内臓からの毒素を指します。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。 |
| ホトベニツバク | ★ | 呼吸法をアロマと様々なポーズ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、ストレッチUPしたい方にオススメです。初心者～初中級の方まで、幅広い方にご参加頂けます。 | ヨガ30 | ☺ | ヨガのポーズで全身のリフレッシュが出来るクラス。瞑想を中心に疲れたココロ・カラダを癒して深いリラクス～リフレッシュ効果が期待できます。 |
| ホトビザンヨガ | ★★ | ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とポーズの展開を楽しんで頂くクラス構成となります。立ちポーズ～座ポーズ～立ポーズのヨガの展開を楽しんで頂くクラス構成となります。もともとヨガの興味が強い方へオススメのクラスです。 | 美顔30 | ★ | お顔のセルリアンアロマと冷たいアロマオイルで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します。お肌のコラーゲンを整えたい方におススメのプログラムです。 |
| 骨盤リテーニング | ★★ | 身体の上台となる骨盤を呼吸と共にアロマ子をかけていきます。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方にオススメです。 | 熱波30 | ★★ | 券子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、タオル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オススメです！大量発汗間違いなしです！ |
| ホトビザン | ★★★ | 正しい骨格を意識しながら、ヨガの筋肉を鍛えるインナーコアトレーニングです。インナーコアも、コアコア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。 | 美脚30 | ★★ | 下半身のエクササイズとセルリアンアロマで美脚を目指します。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！ |
| 体幹ヨガ | ★★ | ヨガと体幹エクササイズのコラボレーションクラスです。体幹を刺激して代謝を上げ、ホネがバランスを整えてくれます。美しい姿勢を目指したい方にオススメのレッスンです！ | ヨガ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～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、ヒジ周り等、気になる部分のシェイプUPした体を目指します。 | ヨガ30 | ★★ | カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数回目に加え、体幹部分を刺激！姿勢改善、腰痛改善に効果的なクラスです。 |
| moon cycle～月礼拝～ | ★★★ | 月の満ち欠けを意識したポーズと、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優しいヨガ。タイエイトやぐみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。 | エナジーフロー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。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。集中カウンスルと解消にオススメです。60分のエナジーフロークラスの後にリフレッシュ！ |
| ゆるびんやサ | ★★★ | 「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。連続的にタイエイトポーズをとることで、インナーコアを鍛える効果があります。 | 平日 10:00～22:00 土日・祝 10:00～20:00 | 【営業時間】 | お問い合わせは 095-893-8631 体験ご希望の方はこちらから▶ |

