

LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2021年2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。

2月28（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
10:00							
10:30	ヒーリング/骨盤 ★ / ★★	ホットベーシック ★	月礼拝/ヒーリング ★★★ / ★	ホットアロマヨガ ★	やさしい エナジーフロー★★★	ホットビギナー ★	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	1.15日 ヒーリング 8.22日 骨盤		3.17日 月礼拝 10.24日 ヒーリング				
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 ★	ホットピラティス ★★★	ホットベーシック ★	ホットビギナー ★	エナジーフロー ★★★	ゆるヴェイジャ ★★★
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		ホットビギナー ★	ホットベーシック ★	骨盤ビューティーヨガ ★★		はじめての ピラティス★★★	ホットベーシック ★
15:00		14:30-15:30 深草	14:30-15:30 深草	14:30-15:30 前川		14:30-15:30 Airi	14:30-15:30 深草
15:30	<p>◇ 感染予防対策のお願い ◇</p> <p>新型コロナウイルス感染予防対策強化の為、館内では常時、マスク着用をお願い致します。</p> <p>レッスン前後や、レッスン中もマスク着用を必須とさせていただきます。</p> <p>飛沫防止の為会話はご遠慮ください。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。</p>						
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00		美脚ヨガ ★★		ホットビギナー ★		体幹ヨガ ★★	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	リンパヨガ30 18:30-19:00	18:00-19:00 深草	ぶちヨガ30 18:30-19:00	18:00-19:00 徳重	18:00-19:00 川原
19:00	徳重		前川		川原		
19:30	ホットヒーリング ★		ホットアロマヨガ ★		moon cycle 月礼拝 ★★★	2月11・23日の祝日は 20：00 CLOSE	
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 ★★	19:30-20:30 川原	初めての方におすすめ・・・★ (星1つが目安)	
20:30		20:00-21:00 木田		20:00-21:00 木田		変更箇所・・・	
21:00							
21:30							
22:00	【月・水・金】 21：30 CLOSE / 【火・木】 22：00 CLOSE						



● 各レッスンは完全予約制です。レッスン開始 5 分前までにチェックインをお願い致します。(レッスン開始時間を過ぎると入室できません。)
開始時間5分前になりますとキャンセル待ち のお客様を優先的にご案内しております。お時間に余裕を持ってご来店くださいませ。

● 会員種別変更は毎月 10 日までの受付となっております。ご希望の方は期限内にスタッフへお声掛けくださいませ。引き続き、感染対策のご協力をよろしくお願い致します。



※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▶



レギュラープログラム（60分）

プログラム	強度	内容
ホットビギナー	★	ヨガの基本的なポーズを丁寧にやっていくクラスです。ヨガ初心者の方におすすめ。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♪
ホットベーシック	★	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。
ホットヒーリングヨガ	★	座り・寝ポーズを中心に、ゆったりと身体を動かす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。
ホットアロマヨガ	★	心地の良いアロマの香りで心を癒やし、ココロ・カラダを健やかに保つリラックス系のヨガクラス。ゆっくり癒やされたい方におすすめのクラスです。
骨盤ビューティーヨガ	★★	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すすめのクラスです。
ホットハタフロー	★★	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。
体幹ヨガ	★★	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！
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。体全体のバランスを整え、インナーマッスル、コアマッスルを強化する事によって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。 はじめてのホットピラティス・・・ピラティス初心者や基本をしっかり学びたい方に向け、コア（体幹）にフォーカスし一つひとつのエクササイズをていねいに解説していくクラスです。
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クラスです。 やさしいエナジーフロー・・・初めての方でもご参加頂けます。今日は動きたいという方におすすめ。
moon cycle～月礼拝～	★★★★	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。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も期待できます！
ゆるヴィンヤサ	★★★★	「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も！

ショートプログラム（30分）

プログラム	強度	内容
ぷちヨガ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	★	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	★	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オススメのプログラムです。
りらく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・カラダを癒します。
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、スタッフがご希望の回数の熱波をお届け！大量発汗間違いなしです！
美脚トレ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、むくみを解消したい方、脂肪を燃焼させたい方におすすめ！
アプトレ30～腹筋～	★★	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。

【 営業時間 】

平日 10：00～22：00 電話でのお問い合わせは 095-893-8631
 土日・祝 10：00～20：00 体験ご希望の方はこちらから▶

