



9月 LUONTO 諫早店 ホットヨガプログラム

※今月の休館日は、9月16日 第3水曜日です。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
営業時間 10:00~22:00								
10:30	ホットベーシック 10:30~11:30 ★ Haru	ホットアロマヨガ 10:30~11:30 ★ 松尾	ホットヒーリング 10:30~11:30 ★ Emiko	骨盤ビューティー 10:30~11:30 ★★ 松尾	ホットベーシック 10:30~11:30 ★ Miku	ホットアロマヨガ 10:30~11:30 ★ 松尾	ホットビギナー 10:30~11:30 ☺ 下記参照	
11:30	12:00~12:30 ぶちヨガ30 Haru	12:00~12:30 りらく30 松尾	12:00~12:30 ぶちヨガ30 Emiko	12:00~12:30 アロマヨガ30 松尾	12:00~13:00 ホットハタフロー ★★ Haru	12:00~12:30 ぶちヨガ30 松尾	12:00~12:30 リンパヨガ30 吉田	
13:00	骨盤ビューティー 13:00~14:00 ★★ 吉田	ホットベーシック 13:00~14:00 ★ Emiko	ホットピラティス 13:00~14:00 ★★ 谷口	ホットビギナー 13:00~14:00 ☺ 井上	13:00~14:00 ホットアロマ ～ローズ×ジャスミン～ ☺ 変更箇所 はじめての方向け	ホットヒーリング 13:00~14:00 ★ 谷口	ホットハタフロー 13:00~14:00 ★★ 吉田	
14:00	※7日(月)のみ、 18:30~19:30 骨盤ビューティー に変更となります。				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月のアロマ ～ローズ×ジャスミン～ ☺ 変更箇所 はじめての方向け</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><日曜日 10:30~> 6日:田川 13日:吉原 20日:Haru 27日:井上</p> <p>祝日スケジュール 9/21(月) 敬老の日 10:30~11:30 月礼拝(谷口) 12:00~12:30 コアトレ30(吉田) 13:00~14:00 ホットアロマヨガ(吉田)</p> <hr/> <p>9/22(火) 秋分の日 10:30~11:30 骨盤ビューティーヨガ(松尾) 12:00~12:30 りらく30(松尾) 13:00~14:00 ホットベーシック(Emiko)</p> </div>
14:30								
15:30	17:30~18:00 ぶちヨガ30 谷口	17:30~18:00 太陽礼拝30 谷口	17:30~18:00 アロマヨガ30 吉田	17:30~18:00 ぶちヨガ30 吉田	18:00~19:00 ホットアロマヨガ ★ 井上			
17:30	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00			
18:00	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30			
18:30	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00			
19:00	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30			
19:30	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00			
20:00	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30			
20:30	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00			
21:00	22:00 閉館							

～新型コロナウイルス感染対策！館内取り組み～

下記の取り組みを実施しております。

みなさまに安心してご受講頂けるよう努めて参ります☺

- ①ご来店時、フロントにて検温(37.5度以上の方はご受講をご遠慮いただいております。)
- ②定員数の制限(周囲の方とのスペースを確保する為)
- ③スタジオの換気(ドアを締め切らない・15分毎に空気の入替え)
- ④レッスン毎の消毒(ヨガマット・ドアノブ・ガラス扉・スタジオ床)
- ⑤脱衣所の消毒(キーバンドやドライヤーなど、お手を触れる所)

【新型コロナウイルス感染予防対策】

- 1クラス定員15名
- レッスン間隔30分

その他の対策はこちら▶



～来館される際の下記セルフチェックをお願い～

- ◇風邪の症状(咳、くしゃみが出る)や37.5度以上の発熱
- ◇強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ
- ◇咳、痰、胸部不快感
- ◇同居家族、身近な知人で感染の疑い(上記の症状がある方)がある方
- ◇その他新型コロナウイルス感染の可能性の症状のある方

※マスク着用でのレッスン受講が可能です☺ 水分・塩分補給をより意識していきましょう☆

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。身体の土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。
ホットピラティス	60	★★	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。
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、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。

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
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。
美脚ヨガ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、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！
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。

- レッスン開始5分前までに必ずチェックインをお願い致します。
- プログラムは、事情により変更の可能性もございます
- お連れ様の分・お着換え前の場所取りはご遠慮願います。
- スタジオご入室後は他のお客様へのご配慮あるご談笑ください。
- 退会・変更などの諸届け受付は、**変更月の前月の10日迄**とさせていただきます。
- 翌月のレッスンプログラムは、**当月の21日**に更新となります。

体験のご予約はコチラのQRコードから▽▽

営業時間:10:00～22:00【休館日 毎月第三水曜日】

レッスンは完全予約制です。ご予約の上、ご利用くださいませ。

ご予約電話番号 0957-25-8822

