



# 11月 LUONTO 諫早店 ホットヨガプログラム



※今月の休館日は、11月17日 第3水曜日です。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
営業時間 平日9:00~22:00 土日祝日9:00~21:00							
10:30	アロマヨガ 10:30~11:30 ★	骨盤すっきりヨガ 10:30~11:30 ★★	シーズンヨガ 10:30~11:30	肩こり解消ヨガ 10:30~11:30 ★	腰痛予防ヨガ 10:30~11:30 ★	月礼拝 10:30~11:30 ★★★	ゆるりヨガ 10:30~11:30 ★
11:30	Haru	松尾	Emiko	松尾	Miku	松尾	吉田
12:00	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 フローヨガ ★★ Haru	12:00~12:30 リンパヨガ30 松尾	12:00~12:30 アプトレ30 吉田
13:00	13:00~14:00 フローヨガ ★★ 吉田	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ ★ Emiko	13:00~14:00 ゆるりヨガ ★ さや			13:00~14:00 アロマヨガ ★ 増田	13:00~14:00 シーズンヨガ さや
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11月~1月のシーズンヨガは <b>目覚めスッキリヨガ</b> ★★~★★★</p> <p>朝から昼のクラスでは、体温・代謝をUPを目指し、 夕方から夜のクラスでは睡眠の質向上を目指します。 寝つきが悪く、朝スッキリしない方におすすめ☆彡</p>  </div>				<p>プライベート レッスン 13:30~18:00</p>		<p>祝日スケジュール</p> <p>11/3水)</p> <p>10:30~11:30 シーズンヨガ (Emiko)</p> <p>12:00~12:30 ぶちヨガ30 (Emiko)</p> <p>13:00~14:00 ゆるりヨガ (さや)</p> <p>11/23(火)</p> <p>10:30~11:30 骨盤すっきりヨガ (松尾)</p> <p>12:00~12:30 りらく30 (松尾)</p> <p>13:00~14:00 肩こり解消ヨガ (Emiko)</p>	
17:00	17:30~18:00 コアトレ30 谷口	ゆるりヨガ 18:00~19:00 ★ 品田	17:30~18:00 アロマヨガ30 吉田	17:30~18:00 リンパヨガ30 吉田			
18:30	18:30~19:30 アロマヨガ ★ 谷口		18:30~19:30 美脚ヨガ ★★ 吉田	18:30~19:30 ゆるりヨガ ★ 吉田	18:30~19:30 シーズンヨガ さや		
20:00	20:00~21:00 骨盤すっきりヨガ ★★ 吉原	20:00~21:00 シーズンヨガ 吉原	20:00~21:00 ピラティス ★★ ayumi	20:00~21:00 フローヨガ ★★ 増田	20:00~21:00 アロマヨガ ★ 吉原		

平日22:00 土日祝日21:00 閉館

11月からシーズンヨガが変わります！  
『目覚めスッキリヨガ』  
日中と、夜の時間で内容が変化するレッスンです！  
朝はテンポよく少しハードに動くことで身体をスッキリと目覚めさせ、  
夜は呼吸を整えながら程よく体温を上げることで安眠へと導きます。

朝晩の寒暖差で、眠りが浅くなりやすいこの時期こそ！  
睡眠の質を上げて気持ちのいい毎日を過ごしましょう☆

# 《プログラム一覧表》

レギュラープログラム(60分)			
	プログラム	運動量	こんな方におすすめ👉
リラクセス	ゆるりヨガ	ゆったり ★ ☆ ☆ ハード	丁寧に呼吸をとりながらひとポーズずつカラダの使い方を理解していくクラスです。 ☑ヨガはじめてばかり ☑硬くて不安
	アロマヨガ	ゆったり ★ ☆ ☆ ハード	寝姿勢や坐りのポーズを中心にゆったりカラダをほぐしていくクラスです。 ☑香りが好き ☑リフレッシュしたい
トラブル解消	肩こり解消ヨガ	ゆったり ★ ☆ ☆ ハード	背中や肩を大きく動かすことで血流アップによりコリや張りを解消するクラスです。 ☑腕があがりにくい ☑腰が張っている
	腰痛予防ヨガ	ゆったり ★ ☆ ☆ ハード	背骨や骨盤の歪みを整えお腹の筋肉を強化し腰への負担をとりのぞくクラスです。 ☑ねこ背 ☑カラダが硬い
	シーズンヨガ	ゆったり ★~★★★★ ハード	日常でのお悩み解消を目指し季節ごとのテーマを楽しみながらカラダを動かすクラスです。 ☑自立神経やホルモンバランスの乱れを感じる
ボディメイク	骨盤すっきりヨガ	ゆったり ★ ★ ☆ ハード	骨盤を支えるお腹・太もも・お尻の筋肉を強化するエクササイズコラボレッスンです。 ☑便秘ぎみ ☑下腹を引き締めたい
	美脚ヨガ	ゆったり ★ ★ ☆ ハード	下半身のエクササイズとセルフマッサージの仕上げで魅せたい脚を目指すクラスです。 ☑むくみを解消したい ☑太ももを引き締めたい
	ピラティス	ゆったり ★~★★★ ハード	カラダの奥にある筋肉を意識しながら体幹を強化していくエクササイズレッスンです。 ☑姿勢をよくしたい ☑腰や膝に痛みがある
チャレンジ	フローヨガ	ゆったり ★ ★ ☆ ハード	流れるようなポーズと呼吸の連動による充実感を味わうクラスです。 ☑アクティブに動きたい ☑ストレス発散したい
	月礼拝 ~moon cycle~	ゆったり ★ ★ ★ ハード	月の満ち欠けに合わせて女性らしさを高めるポーズのフローレッスンです。 ☑生理不順 ☑イライラしたり落ち込む
	ヴァンヤサヨガ	ゆったり ★★★★★~ ★★★★★ ハード	「太陽礼拝」の流れにダイナミックなポーズが連なる達成感を味わうレッスンです。 ☑たっぷり動いているんなポーズを楽しみたい

## ショートプログラム(30分)

プログラム	発汗量	こんな方におすすめ👉
リンパヨガ30	こちよく 💧	リンパの流れを促すポーズとセルフマッサージを取り入れたクラスです。 ☑冷え症 ☑首や肩がこりやすい
りらく30	こちよく 💧	瞑想により脳や神経の休息を目的としたリラクゼーションクラスです。 ☑リモートワーク ☑眼精疲労を感じる
アプトレ30	しっかり 💧 💧	お腹や背中の筋肉を強化するエクササイズレッスンです。 ☑ウエストを引き締めたい ☑くびれが欲しい
コアトレ30	しっかり 💧 💧	バランス系のエクササイズで体幹の強化を目指すクラスです。 ☑姿勢をよくしたい ☑腰痛を改善したい
熱波30	たっぷり 💧 💧 💧	大量の水蒸気で室温・湿度を高め、お一人ずつ熱波をお届けするクラスです。 ☑汗を出してデトックスしたい

- 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・ロッカーでの私語はお控えください。また、マスクの着用をお願い致します。
- 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

