



LUONTO

1月 LUONTO 諫早店 ホットヨガプログラム

※今月の休館日は、1月20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	ホットハタフロー 10:30~11:30 ★★ 松尾	ホットベーシック 10:30~11:30 ★ Emiko	骨盤ビューティー 10:30~11:30 ★★ 松尾	ホットヒーリング 10:30~11:30 ★ Miku	ホットアロマヨガ 10:30~11:30 ★ 松尾	ホットピギナー 10:30~11:30 ☺ 吉田
11:30							
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 ホットハタフロー ★★ Haru	12:00~12:30 ぶちヨガ30 松尾	12:00~13:00 骨盤ビューティー ★★ 吉田
13:00	13:00~14:00 ホットアロマヨガ ★ 吉田	13:00~14:00 ホットベーシック ★ Emiko	13:00~14:15 ポールで ピラティス75 ★★ 谷口			13:00~14:00 ホットヒーリング ★ 増田	
14:00							
14:30							
<p>※4日(月)のみ、 18:30~19:30 『骨盤ビューティー』 に変更となります。</p>		<p>今月のアロマ ~ユーカリレモン~</p>		<p>プライベート レッスン 13:30~18:00</p>		<p>☆有料プログラム☆ 定員12名 MF・M4・パスポートのお客様 ⇒【ワンコイン500円】!! ※ポールご持参で300円 プリペイド会員様 60分⇒2,500円 ※ポールご持参で2,300円 75分⇒2,700円 ※ポールご持参の方は2,500円 目印はこちら! → ☺ ~対象レッスン~ ・ポールでリリース ・ポールでピラティス75</p>	
17:30	17:30~18:00 熱波30 谷口		17:30~18:00 リンパヨガ30 吉田	17:30~18:00 ぶちヨガ30 吉田			
18:00							
18:30	18:30~19:30 ホットピラティス ★★ 谷口	19:00~19:30 ぶちヨガ30 吉原	18:30~19:30 ホットピギナー ☺ 吉田	18:30~19:30 ホールで リリース ★ 吉田	18:30~19:30 月礼拝 ★★★ 谷口		
19:00							
19:30							
20:00	20:00~21:00 ホットヒーリング ★ 吉原	20:00~21:00 骨盤ビューティー ★★ 吉原	20:00~21:00 ホットハタフロー ★★ 田川	20:00~21:00 ホットアロマヨガ ★ 増田	20:00~21:00 ホットベーシック ★ 田川		
20:30							
21:00							
22:00 閉館							



『十二支ヨガ』



干支にちなんだ12匹のポーズをとっていき新年限定クラスです!
ヨガで気持ち新たに2021年をスタートしましょう♪

※下記 4レッスンは『十二支ヨガ』に変更となります。

4日(月) 13:00~14:00 6日(水) 18:30~19:30

8日(金) 18:30~19:30 10日(日) 10:30~11:30



祝日スケジュール

1/11(月) 成人の日

10:30~11:30
ホットベーシック (吉田)

12:00~12:30
ぶちヨガ30 (吉田)

13:00~14:15 ☺

【有料】ポールでピラティス (谷口)
※通常レッスンに+500円です

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や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。
【有料】ボールでリリース	60	★	ストレッチボールを使い筋肉や筋膜をほぐしたり、体の緊張を和らげるクラス。使い方を丁寧に教えていきますので、ストレッチボールに初めて触れる方でも安心してご参加できます☺
【有料】ボールでピラティス	75	★★	ストレッチボールでバランスをとりながら、インナーマッスルをガツンと養うエクササイズを取り入れたクラス♪通常のピラティスよりもさらにしっかりと鍛えることができます。

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
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。

- 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声量でご談笑ください。
- 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