

# LUONTO大野城店 ロウリュホットスタジオ(12月)

※休館日:毎月月末最終日 12月30日(日)、31日(月)は休館日です。(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00 OPEN							
10:30	ホットベーシック ★	ホットベーシック ★	ホットアロマヨガ ★	エナジーフロー ★★★	ホットアロマヨガ ★	骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットアロマヨガ ★
11:00	10:30~11:30 平塚	10:30~11:30 立石	10:30~11:30 田上	10:30~11:30 浮津	10:30~11:30 kumi	10:30~11:30 浮津	10:30~11:30 平塚
11:30							
12:00	肩こり解消ヨガ30 12:00~12:30	骨盤ビューティーヨガ ★★	アプトレ30 12:00~12:30	ピラティスヨガ75 ★★	エナジーフロー30 12:00~12:30	アロマヨガ30 12:00~12:30	ぶちヨガ30 12:00~12:30
12:30	小林	12:00~13:00 田上	田上	12:00~13:15 南里	kumi	浮津	平塚
13:00	骨盤ビューティーヨガ ★★		ホットベーシック75 ★		骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットベーシック ★	エナジーフロー ★★★
13:30	13:00~14:00 小林	ホットアロマヨガ ★	13:00~14:15 浮津	肩こり解消ヨガ30 13:30~14:00	13:00~14:00 南里	13:00~14:00 馬場	13:00~14:00 筒井
14:00		13:30~14:30 柳田		小林			
14:30	やさしいハタフロー ★			ホットアロマヨガ ★	コアトレ30 14:30~15:00	ホットピギナー 😊	ホットベーシック ★
15:00	14:30~15:30 立石			14:30~15:30 小林		14:30~15:30 小俣	14:30~15:30 松永
15:30						美顔😊30 15:50~16:20	
16:00						筒井	リンパヨガ30 16:15~16:45 kana
16:30							
17:00						エナジーフロー ★★★	骨盤調整ヨガ ★
17:30						17:00~18:00 筒井	17:00~18:00 kana
18:00	ホットベーシック ★	ぶちヨガ30 18:00~18:30	骨盤ビューティーヨガ ★★	月礼拝30 18:00~18:30	ホットベーシック ★		
18:30	17:45~18:45 古賀(男性IR)	馬場	17:45~18:45 Ako	馬場	17:45~18:45 馬場	😊	変更箇所はじめての方向け
19:00	アプトレ30 19:00~19:30	月礼拝 ★★★	ホットアロマヨガ ★	ホットベーシック ★	ぶちヨガ30 19:00~19:30	19:00 CLOSE	
19:30	古賀(男性IR)	馬場[定員19名]	19:00~20:00 田中	18:45~19:45 馬場	馬場	<h2 style="text-align: center;">ホットヨガ5つの効果</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f96;">代謝向上 ダイエット</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f9c;">肩こり 腰痛改善</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #f9f;">美肌 デトックス</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #c9f;">冷え性 血行促進</div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #90ee90; display: inline-block;">癒し リラクゼーション</div> </div>	
20:00	骨盤ビューティーヨガ ★★				ホットアロマヨガ ★		
20:30	19:45~20:45 筒井	ホットベーシック ★	美顔😊30 20:15~20:45 筒井	エナジーフロー ★★★	19:45~20:45 石川		
21:00	ホットピギナー 😊	20:10~21:10 kana	ホットベーシック ★	20:10~21:10 平塚	ホットヒーリング ★		
21:30	21:00~22:00 小俣		21:00~22:00 筒井		21:00~22:00 田中		
22:00							
22:30 CLOSE							

## ～おねがい～

- 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。  
(レッスン開始後のご入室はお断りしております)
- ご予約後にキャンセルされる際は、**レッスン開始1時間前までに**必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、**3件まで**とさせて頂いております。(キャンセル待ち含む)
- **会員種別問わず、1日の受講本数は2本まで**となっております。
- 翌月分のレッスンのご予約は当月の21日からとさせて頂きます。

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行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。身体の手土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。
ピラティスヨガ	75	★★	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。
エナジーフロー ～太陽礼拝～	60	★★★	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した体を目指すクラスです。
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。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。【定員19名】

ショートプログラム (30分)			
プログラム	時間	強度	内容
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すすめのプログラムです。
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おすすめのプログラムです。
美顔☺30		★	お顔のセルフマッサージ+冷たいフェイスパックで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します。お肌のコンディションを整えたい方におすすめのクラスです。 *メイクオフ後の受講をオススメします*
肩こり解消ヨガ30		★	肩こりの原因の中で一番多いのは、同じ姿勢をとり続けることで起きる「筋肉の疲労」によるものです。そしてポイントになるのが「肩甲骨」。筋肉の緊張により疲労が生じ血流が悪くなり肩こりに繋がります。特に肩甲骨周りを中心に筋肉をほぐすようなアーサナを行い肩こりを解消していくクラスです！
アプトレ30 ～腹筋～		★★	カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数種目加え、体幹部を刺激！お腹周りをシェイプアップしたい方におすすめのトレーニング系クラスです。
美脚👣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、ぜひご参加ください♪
コアトレ30 ～体幹～		★★	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。

12月のホットアロマ オイル ▷ ラベンダー  
 ストレスが溜まった心を癒し深くリラックスさせる効果があります。  
 また、免疫力強化の作用もあります。



営業時間(月～金)10:00～22:30 / (土日祝) 10:00～19:00

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 092-513-9080


**LUONTO**

**LUONTO 大野城店 ロウリュホットヨガスタジオ**  
**(クリスマスweek 特別スケジュール)**

	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日			
	水	木	金	土	日	月	火			
	10:00 OPEN									
10:30	ホットアロマヨガ75 ★ 田上	エナジーフロー ★★★ 浮津	ホットアロマヨガ ★ kumi	骨盤ビューティーヨガ ★★ 浮津	ホットヒーリング ★ 平塚	チャクラ活性ヨガ ★ 平塚	ホットベーシック ★ 浮津			
11:00	10:30~11:45	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30			
11:30										
12:00	美尻30 12:00~12:30 田上	ピラティスヨガ75 ★★ 12:00~13:15 南里	エナジーフロー30 12:00~12:30 kumi	アロマヨガ30 12:00~12:30 浮津	ぶちヨガ30 12:00~12:30 平塚	肩こり解消ヨガ30 12:00~12:30 平塚	エナジーフロー ★★★ 12:00~13:00 田上			
12:30										
13:00	ホットベーシック75 ★ 13:00~14:15 浮津		骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 南里	ホットベーシック ★ 13:00~14:00 馬場	エナジーフロー ★★★ 13:00~14:00 筒井	骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 筒井				
13:30		ぶちヨガ30 13:30~14:00 南里					ホットアロマヨガ ★ 13:30~14:30 柳田			
14:00										
14:30		ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 小俣	コアトレ30 14:30~15:00 南里	キャンドルヨガ ★★ 14:30~15:30 小俣	ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 松永	やさしいハタフロー ★★★ 14:30~15:30 立石				
15:00	Xmas week限定									
15:30	<div style="border: 2px solid pink; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>ホットアロマオイル</b> ★ローズミント★</p> <p>【効果】心を癒し、穏やかに 元気を取り戻してくれる作用があり、 女性の不調にも関わりが多く 女性ホルモンの調整にいいと 言われています。</p> </div>									
16:00				熱波30 15:50~16:20 筒井						
16:30					リンパヨガ30 16:15~16:45 kana	ぶちヨガ30 16:00~16:30 古賀(男性IR)				
17:00				ホットアロマヨガ ★ 17:00~18:00 筒井	骨盤調整ヨガ ★ 17:00~18:00 kana	ゆるヴィンヤサ ★★ 17:00~18:00 古賀(男性IR)				
17:30										
18:00	骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:45~18:45 Ako	月礼拝30 18:00~18:30 馬場	ホットベーシック ★ 17:45~18:45 馬場				ぶちヨガ30 18:00~18:30 筒井			
18:30										
19:00	EARTH YOGA ★★ 19:00~20:00 田中	ホットアロマヨガ ★ 18:45~19:45 馬場	リラクゼーション30 19:00~19:30 馬場	19:00 CLOSE			エナジーフロー ★★★ 18:45~19:45 筒井			
19:30			ホットアロマヨガ ★ 19:45~20:45 石川	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>プライベート会員さま 75分レッスン ¥2,300-</p> </div> <div style="background-color: #e0e0ff; padding: 5px; text-align: center;"> <p>😊 はじめての方向け</p> </div> <div style="background-color: #e0ffe0; padding: 5px; text-align: center;"> <p>🕯️ キャンドル使用</p> </div> <div style="background-color: #e0e0ff; padding: 5px; text-align: center;"> <p>💧 デフューザー使用</p> </div>						
20:00	美顔30 20:15~20:45 筒井	月礼拝&エナジー ★★★ 20:10~21:10 平塚(定員19名)								キャンドルヨガ ★★ 20:10~21:10 Kana
20:30										
21:00	ホットベーシック ★ 21:00~22:00 筒井		EARTH YOGA ★★ 21:00~22:00 田中							
21:30										
22:00										
	22:30 close									

## イベントレッスンのご案内

### <キャンドルヨガとは>

キャンドルの灯りの中で、一つのポーズを長めにキープ、気の巡りを良くし心と身体に向き合っていきます。  
自分だけに集中できヨガ本来の良さである「内観(瞑想)」へと導きやすいクラスです。

### <ピラティスヨガとは>

カラダのコア、インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善、身体のパフォーマンス向上を目的としたクラス。  
正しい呼吸法とポーズをとることで身体の歪みが矯正され、代謝の向上が期待できます。

### <エナジーフロー 太陽礼拝とは>

太陽礼拝のクラス。決まったアーサナを繰り返し、呼吸の流れと共にカラダを動かしていきます。  
ヨガ上級者、初心者問わずヨガの基礎のシーケンスです。今回は初心者の方向けのプログラムです。

### <EARTH YOGAとは>

科学的根拠に基づいた自然音を使用し、瞑想法を組み合わせることで、脳波に働きかけ、深い集中・癒しへと誘います。  
身体を動かしたい方、心を整えたい方におすすめのクラス。

### <月礼拝 moon cycleとは>

曲線的な横方向の動きで、女性らしくしなやかな体作りに役立ちます。  
股関節周りを刺激し、骨盤周りをほぐすことで子宮の活性化、冷えやむくみの緩和、生理不順の調整にも効果的です。  
女性的なエネルギーが高まり、やさしさや包容力に包み込まれ、イライラした気分も解消していきます。

### <チャクラ活性ヨガとは>

女性性のチャクラと言われている偶数のチャクラを活性化させるアーサナを行うことで  
女性らしさやしなやかさを引き出すクラス。この時期にオススメのプログラムです。

### <美尻30とは>

お尻周りを自体重エクササイズで引き締めていきます。  
とにかくお尻周りが気になる方、ヒップアップされたい方、美尻になりたい方オススメプログラムです！

### <ゆるヴィンヤサとは>

「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こと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あります。

### <リラクゼーション30とは>

ロウリュの熱波を浴びながらシャバアーサナで全身リラックスできるクラス。  
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。

※**チャクラ**とは体に存在するエネルギーの出入り口で、インドの言葉で「車輪」を意味します。  
エネルギーの流れがスムーズに各チャクラに伝わっていれば、私達は心身共に健康であることができるといわれています。  
たとえば、第4のチャクラは心臓のところにあり、じぶんを愛する。他人を愛することに関連していて  
【愛、感情、情緒】を司ります。

ご予約電話番号 092-513-9080