

LUONTO大野城店 ロウリュホットスタジオ(1月)

※休館日:毎月月末最終日 1月31日(木)は休館日です。(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	1月14日(月)
	10:00 OPEN							成人の日
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 ★	ホットベーシック ★
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	10:30~11:30 平塚
11:30								
12:00	肩こり解消ヨガ30 12:00~12:30 小林	骨盤ビューティーヨガ ★★ 12:00~13:00 田上	アプトレ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
13:00	骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 小林	ホットアロマヨガ ★ 13:30~14:30 柳田	ホットベーシック75 ★ 13:00~14:15 浮津	肩こり解消ヨガ30 13:30~14:00 小林	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 古賀(男性IR)
14:00								
14:30	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石			ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 小林	コアトレ30 14:30~15:00 南里	ホットピギナー 😊 14:30~15:30 小俣	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 松永	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石
15:00								
15:30								
16:00						美顔😊30 15:50~16:20 筒井	リンパヨガ30 16:15~16:45 kana	エナジーフロー30 16:00~16:30 kumi
16:30								
17:00								
17:30	ホットベーシック ★ 17:45~18:45 古賀(男性IR)	ぶちヨガ30 18:00~18:30 馬場	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			
18:00								
18:30						変更箇所 はじめての方向け		
19:00	アプトレ30 19:00~19:30 古賀(男性IR)	月礼拝 ★★★ 18:45~19:45 馬場【定員19名】	ホットアロマヨガ ★ 19:00~20:00 田中	ホットベーシック ★ 18:45~19:45 馬場	ぶちヨガ30 19:00~19:30 馬場	19:00 CLOSE		19:00 CLOSE
19:30	骨盤ビューティーヨガ ★★ 19:45~20:45 筒井	ホットベーシック ★ 20:10~21:10 kana	美顔😊30 20:15~20:45 筒井	エナジーフロー ★★★ 20:10~21:10 平塚	ホットアロマヨガ ★ 19:45~20:45 石川			
20:00								
20:30	ホットピギナー 😊 21:00~22:00 小俣		ホットベーシック ★ 21:00~22:00 筒井		ホットヒーリング ★ 21:00~22:00 田中			
21:00								
21:30								
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。

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。身体の中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。

1月のホットアロマ オイル ▶ ペパーミント

活気と元気を与え、集中力を高めます。消化不良や胃もたれなどに最適な香りです♪



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 大野城店

～年末年始特別スケジュール～



31年1月3日(木)、4日(金)は短縮営業です。

	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日
	土	日	月	火	水	木	金
10:30	骨盤ビューティーヨガ ★★	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	エナジーフロー ★★★	ホットアロマヨガ ★
11:00	10:30～11:30 平塚					10:30～11:30 筒井	10:30～11:30 kumi
11:30							
12:00	アロマヨガ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
12:30	平塚					12:00～13:15 南里	kumi
13:00	ホットベーシック ★					骨盤ビューティーヨガ ★★	
13:30	13:00～14:00 馬場					ぶちヨガ30 13:30～14:00	13:00～14:00 南里
14:00						南里	
14:30	ホットピグナー 😊					ホットアロマヨガ ★	コートレ30 14:30～15:00
15:00	14:30～15:30 小俣					馬場	14:30～15:30 南里
15:30	美顔😊30			十二支ヨガ ★★			
16:00	15:50～16:20 筒井			美脚👣30 15:30～16:30			
16:30				平塚	平塚		
17:00	エナジーフロー ★★★			十二支ヨガ ★★	ホットベーシック ★		
17:30	17:00～18:00 筒井			17:00～18:00 平塚	17:00～18:00 馬場		
18:00							
18:30							
19:00 CLOSE							
営業時間 (月～金)10:00～22:30 / (土日祝) 10:00～19:00 ※祝日は、日曜日と同様の時間帯で行います。 (担当や内容が異なる場合もございます。)							
ご予約電話番号 092-513-9080							

新春特別レッスン

🐷十二支ヨガ🐷

お正月限定の十二支を
 ヨガのポーズで表現していくクラスです。
 1つ1つの動物の特徴を意識して
 楽しみながらしっかりカラダを動かしていきます♪