


LUONTO大野城店 ロウリュホットスタジオ(2月)

※休館日:毎月月末最終日 2月28日(木)は休館日です。(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	2月11日(月)
	10:00 OPEN							建国記念の日
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	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	肩こり解消ヨガ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	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 ★★★	骨盤ビューティーヨガ ★★
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	13:00~14:00 古賀(男性IR)
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	ホットビギナー 😊	ホットベーシック ★	ホットアロマヨガ ★
15:00	14:30~15:30 立石			14:30~15:30 小林	南里	14:30~15:30 小俣	14:30~15:30 松永	14:30~15:30 kumi
15:30						美顔😊30 15:50~16:20 筒井		
16:00						リンパヨガ30 16:15~16:45 kana	ぶちヨガ30 16:00~16:30 馬場	
16:30								
17:00						エナジーフロー ★★★	骨盤調整ヨガ ★	ホットベーシック ★
17:30						17:00~18:00 筒井	17:00~18:00 kana	17:00~18:00 馬場
	ホットベーシック ★		骨盤ビューティーヨガ		ホットベーシック ★	 変更箇所 はじめての方向け		
18:00	17:45~18:45 古賀(男性IR)	ぶちヨガ30 18:00~18:30 馬場	★★ 17:45~18:45 Ako	月礼拝30 18:00~18:30 馬場	★ 17:45~18:45 馬場			19:00 CLOSE
18:30		月礼拝 ★★★		ホットベーシック ★		19:00 CLOSE		19:00 CLOSE
19:00	アプトレ30 19:00~19:30	★★★ 18:45~19:45 馬場(定員19名)	ホットアロマヨガ ★	★ 18:45~19:45 馬場	ぶちヨガ30 19:00~19:30 馬場			
19:30	古賀(男性IR) 骨盤ビューティーヨガ		19:00~20:00 田中		ホットアロマヨガ ★			
20:00	★★ 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			
20:30		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 ★			
21:00	ホットビギナー 😊		★ 21:00~22:00 筒井		★ 21:00~22:00 田中			
21:30	21:00~22:00 小俣							
22:00								
	22:30 CLOSE							

会員の皆様へ
約1年半、LUONTO大野城店をご利用いただきありがとうございました。至らない点ばかりで皆様にご不便・ご迷惑をお掛けし大変申し訳ございません。これをきっかけにヨガが好きになってくださると嬉しいです。



2月のホットアロマ オイル ▷ ローズミント



心癒し、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。



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

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ススメのクラスです。
骨盤ビューティーヨガ		★★	骨盤調整のクラス。身体の出発点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ススメのプログラムです。
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ススメのプログラムです。
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ススメのクラスです。 *メイクオフ後の受講をおススメします*
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！
アブトレ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ススメ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。

～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。



LUONTO 大野城店 ロウリュホットヨガスタジオ (イベントweek 特別スケジュール)



	21日 木	22日 金	23日 土	24日 日	25日 月	26日 火	27日 水
	10:00 OPEN						
10:30	エナジーフロー ★★★ 10:30~11:30 浮津	ホットアロマヨガ ★ 10:30~11:30 kumi	骨盤ビューティーヨガ ★★ 10:30~11:30 浮津	ホットヒーリング ★ 10:30~11:30 平塚	ホットベーシック75 ★ 10:30~11:45 平塚	腸クレンジングヨガ ★ 10:30~11:30 立石	ホットアロマヨガ ★ 10:30~11:30 田上
11:30							
12:00	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	熱波30 12:00~12:30 平塚	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
13:00		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 ★★★	骨盤ビューティーヨガ ★★		ホットベーシック75 ★
13:30	ぶちヨガ30 13:30~14:00 南里	13:00~14:00 南里	13:00~14:00 馬場	13:00~14:00 筒井	13:00~14:00 小林	ホットアロマヨガ ★ 13:30~14:30 柳田	13:00~14:15 浮津
14:00							
14:30	ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 kumi	コアトレ30 14:30~15:00 南里	デトックスヨガ ★ 14:30~15:30 小俣	ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 松永	ヨガニドラー ★ 14:30~15:30 立石		
15:00							
15:30							
16:00			リンパヨガ30 15:50~16:20 筒井	リンパヨガ30 16:15~16:45 kana			
16:30							
17:00			エナジーフロー ★★★ 17:00~18:00 筒井	骨盤調整ヨガ ★ 17:00~18:00 kana			
17:30							
18:00	月礼拝30 18:00~18:30 馬場	★ 17:45~18:45 馬場			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
18:30	ホットアロマヨガ ★ 18:45~19:45 馬場	ぶちヨガ30 19:00~19:30 馬場	19:00 CLOSE			月礼拝 ★★★ 18:45~19:45 馬場	ホットアロマヨガ ★ 19:00~20:00 田中
19:00			プライベート会員さま 75分レッスン ¥2,300-		アプトレ30 19:00~19:30 古賀(男性IR)		
19:30		ホットアロマヨガ ★ 19:45~20:45 石川	😊 はじめての方向け		骨盤ビューティーヨガ ★★ 19:45~20:45 筒井	ホットアロマヨガ ★ 20:10~21:10 Kana	美顔30 20:15~20:45 筒井
20:00	エナジーフロー ★★★ 20:10~21:10 平塚		🕯️ キャンドル使用		デトックスヨガ ★ 21:00~22:00 小俣		ホットベーシック ★ 21:00~22:00 筒井
20:30		ホットヒーリング ★ 21:00~22:00 田中	💧 デフューザー使用				
21:00			🕯️				
21:30			💧				
22:00			🕯️				
	22:30 close				22:30 close		

イベント
week限定

ホットアロマオイル
★ユーカリレモン★

【効果】気持ちを穏やかにする
鎮静作用と抗炎症作用抗菌作用が
ある為肌トラブルの改善にも
効果的な香りです。

イベントレッスンのご案内

<デトックスヨガとは>

アーユルヴェーダの考えでは冬は蓄積の時期です。リンパを刺激してツイストのポーズを多めに毒素の排出を促します。溜まっている感情も解き放ちヘルシーでクリアな心を身体でも、もうすぐ来る春の芽吹きを迎える準備をしましょう。

<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。

<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。

<ヨガニドラーとは>

ニドラーは"睡眠"を意味し、【1時間のニドラーで4時間の睡眠に相当する】といわれ、短時間でココロ、カラダの疲れを回復していきます。ヨガ初心者の方、ほっとひと息つきたい方におすすめのクラス。

<腸クレンジングヨガとは>

腸への刺激で、便秘解消、そして毒素の排出を促し美しさと健康を目指していくヨガです。捻じりのポーズと体幹を鍛えるポーズを行い、腹筋を鍛えくびれたお腹を作っていきます。

<熱波30とは>

発汗を促す簡単な運動を行い、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オススメクラス！大量発汗間違いなしのクラスです。

ご予約電話番号 092-513-9080