

# Hot Program



通常のクラスの効果のほか遠赤ドーム内で実施することによりデトックス効果が更に期待できます。

スタッフがご指導をさせていただきます。初心者の方でも安心して受けられる内容です。

どなたもお気軽にご参加くださいませ。 ※途中入場・退場可

月	火	水	木	金	土	日
12:30~13:00	11:00~11:30	12:00~12:30	14:00~14:30	11:00~11:30	12:00~12:30	13:00~13:30
溶岩ヨガ	溶岩ストレッチ	溶岩ヨガ	溶岩ヨガ	溶岩スリム	溶岩ヨガ	溶岩スリム
STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF

月	火	水	金	土	日
17:00~17:30	14:30~15:00	16:30~17:00	15:00~15:30	14:00~14:30	15:00~15:30
溶岩スリム	溶岩ヨガ	溶岩ヨガ	溶岩ヨガ	溶岩デトックス	溶岩ヨガ
STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF

月	火	水	木	金	土	日
20:30~21:00	19:00~19:30	19:00~19:30	19:00~19:30	20:00~20:30	17:30~18:00	18:00~18:30
溶岩ストレッチ	溶岩ストレッチ	溶岩ストレッチ	溶岩ヨガ	溶岩デトックス	溶岩ヨガ	溶岩ストレッチ
STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF	STAFF

水
20:15~21:00
岩盤ビューティー アロマヨガ
村田 安希子
有料レッスン



**※祝日は日によって変更致します。**

レッスン内容、インストラクターは都合により急な変更・休講の場合がございます。  
室内温度状況で短縮させて頂く場合がございます。ご理解の程、お願い申し上げます。

## 【クラス紹介】

- ◆溶岩ストレッチ 遠赤ドームの中で簡単なストレッチを行います。身体が暖まっている状態で行うので高い柔軟性の向上が期待出来ます。
  - ◆溶岩スリム 身体を暖めながら簡単なエクササイズを行うクラスです。新陳代謝、自然治癒力、ダイエットに効果的です。
  - ◆溶岩デトックス 身体の深部から暖めながらリンパ・自律神経に働きを掛け老廃物を押し流し身体の中から綺麗にしていくクラスです。
  - ◆溶岩ヨガ 簡単なヨガのポーズを行います。始めての方で安心して受けられます。
  - ◆岩盤ビューティーアロマヨガ 岩盤浴内で基本的なヨガのポーズを中心に行うクラスです。柔軟性の向上・デトックス・ダイエットに効果的で、心身ともに美しくなります。レッスンのお時間までに、1Fフロントにて受付をお済ませ下さい。
- ↳ 【有料】 1,080円

クラスの受講にあたっては、館内着を着用の上でご参加頂いております。  
※館内着未着用の方は入室出来ませんのでご注意ください。