

# 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

<table border="1"> <tr><th>月</th></tr> <tr><td>14:00~14:30</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	月	14:00~14:30	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>火</th></tr> <tr><td>13:00~13:30</td></tr> <tr><td>溶岩ストレッチ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	火	13:00~13:30	溶岩ストレッチ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>水</th></tr> <tr><td>12:30~13:00</td></tr> <tr><td>溶岩スリム</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	水	12:30~13:00	溶岩スリム	STAFF	<table border="1"> <tr><th>金</th></tr> <tr><td>13:30~14:00</td></tr> <tr><td>溶岩スリム</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	金	13:30~14:00	溶岩スリム	STAFF	<table border="1"> <tr><th>土</th></tr> <tr><td>12:00~12:30</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	土	12:00~12:30	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>日</th></tr> <tr><td>13:00~13:30</td></tr> <tr><td>溶岩スリム</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	日	13:00~13:30	溶岩スリム	STAFF
月																													
14:00~14:30																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
火																													
13:00~13:30																													
溶岩ストレッチ																													
STAFF																													
水																													
12:30~13:00																													
溶岩スリム																													
STAFF																													
金																													
13:30~14:00																													
溶岩スリム																													
STAFF																													
土																													
12:00~12:30																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
日																													
13:00~13:30																													
溶岩スリム																													
STAFF																													
<table border="1"> <tr><th>火</th></tr> <tr><td>17:30~18:00</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	火	17:30~18:00	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>水</th></tr> <tr><td>16:30~17:00</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	水	16:30~17:00	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>木</th></tr> <tr><td>14:30~15:00</td></tr> <tr><td>週替わり</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	木	14:30~15:00	週替わり	STAFF	<table border="1"> <tr><th>金</th></tr> <tr><td>17:30~18:00</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	金	17:30~18:00	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>土</th></tr> <tr><td>14:00~14:30</td></tr> <tr><td>溶岩ストレッチ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	土	14:00~14:30	溶岩ストレッチ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>日</th></tr> <tr><td>15:00~15:30</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	日	15:00~15:30	溶岩ヨガ	STAFF
火																													
17:30~18:00																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
水																													
16:30~17:00																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
木																													
14:30~15:00																													
週替わり																													
STAFF																													
金																													
17:30~18:00																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
土																													
14:00~14:30																													
溶岩ストレッチ																													
STAFF																													
日																													
15:00~15:30																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
<table border="1"> <tr><th>月</th></tr> <tr><td>19:30~20:00</td></tr> <tr><td>溶岩スリム</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	月	19:30~20:00	溶岩スリム	STAFF	<table border="1"> <tr><th>火</th></tr> <tr><td>19:45~20:30</td></tr> <tr><td>岩盤アロマ ビューティーヨガ</td></tr> <tr><td>村田 安希子</td></tr> <tr><td>有料レッスン</td></tr> </table>	火	19:45~20:30	岩盤アロマ ビューティーヨガ	村田 安希子	有料レッスン	<table border="1"> <tr><th>金</th></tr> <tr><td>20:30~21:00</td></tr> <tr><td>溶岩ストレッチ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	金	20:30~21:00	溶岩ストレッチ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>土</th></tr> <tr><td>17:30~18:00</td></tr> <tr><td>溶岩ヨガ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	土	17:30~18:00	溶岩ヨガ	STAFF	<table border="1"> <tr><th>日</th></tr> <tr><td>18:00~18:30</td></tr> <tr><td>溶岩ストレッチ</td></tr> <tr><td>STAFF</td></tr> </table>	日	18:00~18:30	溶岩ストレッチ	STAFF				
月																													
19:30~20:00																													
溶岩スリム																													
STAFF																													
火																													
19:45~20:30																													
岩盤アロマ ビューティーヨガ																													
村田 安希子																													
有料レッスン																													
金																													
20:30~21:00																													
溶岩ストレッチ																													
STAFF																													
土																													
17:30~18:00																													
溶岩ヨガ																													
STAFF																													
日																													
18:00~18:30																													
溶岩ストレッチ																													
STAFF																													



**※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。

# 1月1日～3日・14日(成人の日)特別祝日Hot Program

今年も皆様の体と心が軽くなるレッスンを沢山お届け！  
たっぷりデトックスして気持ちの良い新年のスタートを切りましょう！

1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)	1/14(月・成人の日)
<b>リラックスストレッチ</b> 13:00～13:30 高橋 聡	<b>小顔・肩こり解消ストレッチ</b> 12:30～13:00 小林 礼奈	<b>デトックスストレッチ</b> 11:30～12:00 小林 礼奈	<b>冷え性改善ストレッチ</b> 11:30～12:00 STAFF
<b>猫背解消ヨガ</b> 19:00～19:30 小林 礼奈	<b>お腹引き締めエクササイズ</b> 15:00～15:30 高橋 亘	<b>太陽礼拝108回</b> 15:00～17:30 佐々木・今野・小林	<b>お腹引き締めヨガ</b> 17:30～18:00 STAFF
良い1年は良い姿勢から！！ 寒さで丸くなった背中を シャキッと伸ばしましょう！	<b>美脚ヨガ</b> 20:00～20:30 今野 翼	人間の煩惱の数といわれる108回、 ヨガの太陽礼拝を行うことで、 煩惱を受け止めコントロールする 力をつけましょう！！	

レッスンは全て4階遠赤ドームにて行います。  
内容、インストラクターは急な変更・休講の場合がございます。  
ご理解の程よろしくお願い致します。

## 【クラス紹介】

### ◆リラックスストレッチ

年末の疲れを一旦リセット！何も考えず脱力しましょう。  
30分の究極リラックスタイムをどうぞ！

### ◆猫背解消ヨガ

最近、気づくと背中が丸まっていますか？  
簡単にできる猫背解消のヨガポーズをご紹介します！

### ◆小顔・肩こり解消ストレッチ

肩こり解消に効くストレッチは不思議と小顔にも効果あり！！  
レッスン前とレッスン後の変化をお楽しみあれ！

### ◆お腹引き締めエクササイズ

飲み会やパーティーが続く年末年始。。そろそろお腹周りが気になってきたなあ。。  
そんな方はぜひご参加を！

### ◆美脚ヨガ

この日の最後は美脚ヨガ！冷え性改善やむくみ改善にも効果的です。

### ◆デトックスストレッチ

身体の内側に溜まった老廃物を促すセルフマッサージとストレッチを行います。

### ◆太陽礼拝108回

自然の恵みに感謝する太陽礼拝を、108回行います。最初の30分は説明を丁寧に行います。  
ヨガがはじめての方も安心してご参加下さい。途中で休憩、退出もOKです。お気軽にお越し下さい！！