

8月Hot Program



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！
 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。
 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。

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。

※途中入場・退場可 ※祝日は日によって変更致します。

月曜日	14:00~14:30 溶岩ヨガ
	19:30~20:00 溶岩スリム

金曜日	13:30~14:00 溶岩スリム
	17:30~18:00 溶岩ヨガ
	20:30~21:00 溶岩ストレッチ

火曜日	13:00~13:30 溶岩ストレッチ
	17:30~18:00 溶岩ヨガ
	20:15~21:00 岩盤アロマビューティヨガ 有料

土曜日	12:00~12:30 溶岩ストレッチ
	14:00~14:30 溶岩ヨガ
	17:30~18:00 溶岩ヨガ

水曜日	12:30~13:00 溶岩スリム
	16:30~17:00 溶岩ヨガ

日曜日	13:00~13:30 溶岩スリム
	15:00~15:30 溶岩ヨガ
	18:00~18:30 溶岩ストレッチ

木曜日 14:30~15:00	1日 溶岩デトックスヨガ
	8日 溶岩リラックスヨガ
	15日 特別営業
	22日 休館日
	29日 溶岩ストレス解消ヨガ

**木曜日のみ週替り
レッスンです！**

8月15日(木) 特別営業	12:00~12:30 溶岩ストレッチ
	14:30~15:00 溶岩ヨガ
	17:30~18:00 溶岩ストレッチ

【クラス説明】

- ◆溶岩ヨガ : 簡単なヨガのポーズを行いません。初めての方でも安心してご参加頂けます。
- ◆溶岩スリム : 身体を温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。身体が温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。
- ◆溶岩デトックスヨガ : 身体の深部から暖めリンパに働きを掛け、老廃物を押し流すポーズを行いません。身体の中から綺麗にしていきましょう。
- ◆溶岩リラックスヨガ : ココロを穏やかにするポーズと呼吸法で、深いリラックス感が得られるクラスです。日頃の疲れた体を癒していきます。
- ◆溶岩ストレス解消ヨガ : 日頃の疲れストレスを解消するクラスです。ヨガが始めての方にもオススメです。