

# お正月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。初心者の方でも安心して  
受けられる内容です。お気軽にご参加ください。

12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(祝)	1/3(火)	1/4(水)
溶岩ストレッチ 14:00~14:30 STAFF	溶岩ヨガ 13:00~13:30 STAFF	<b>【有料】初日の出ヨガ</b> 7:00~7:45 村田 安希子	溶岩ヨガ 14:00~14:30 STAFF	溶岩ストレッチ 11:00~11:30 STAFF	溶岩デトックスヨガ 12:00~12:45 山口 英恵
溶岩ヨガ 19:00~19:30 STAFF	溶岩スリム 18:00~18:30 STAFF	溶岩ストレッチ 13:00~13:30 STAFF	溶岩スリム 18:00~18:30 STAFF	溶岩ピラティス 14:00~14:30 佐野 志織	溶岩シェイプアップ 15:00~15:30 STAFF
		溶岩デトックス 17:00~17:30 STAFF		溶岩ヨガ 18:00~18:30 STAFF	溶岩ストレッチ 18:00~18:30 STAFF



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。  
ご理解、ご了承の程、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。

### ◆初日の出ヨガ 【有料】

初日の出のエネルギーを全身で感じながら、1年間の健康と幸福を祈りましょう。  
※料金等、詳細は別紙にてご確認ください。

### ◆溶岩ピラティス

インナーマッスルを刺激し、基礎代謝を高め、正しく、美しい姿勢・骨格を作ってい  
きます。初めての方でも安心してご参加頂けます。

### ◆溶岩デトックス ヨガ

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、  
老廃物を押し流すポーズを行い、身体の中から綺麗にしていくクラスです。

### ◆溶岩シェイプアップ

簡単なエクササイズで、全身の引き締めを目指していくクラスです。  
ダイエットに効果的です。

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。