

YOGAN HOT レッスンタイムスケジュール

2020年12月・2021年1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	10:30~11:30 美・温活ヨガ (長田 奈美子)	10:30~11:30 美・温活ヨガ (長田 奈美子)	10:30~11:30 美・姿勢ヨガ (佐藤 直子)		10:30~11:30 溶岩ストレッチヨガ (中西 直子)	10:30~11:30 ルーシーダットン (石井 陽子)	10:30~11:30 美・温活ヨガ (週替わり)
12:00							第1・3・5週 真理 第2・4週 長田奈美子
13:00							
14:00	13:30~14:30 美・快心ヨガ (浅野 真奈美)	13:30~14:30 ルーシーダットン (石井 陽子)	13:30~14:30 美・温活ヨガ (波多野 恵美子)		13:30~14:30 美・温活ヨガ (横野 真希)	13:30~14:30 美・温活ヨガ (藤田 富美子)	13:30~14:30 美・姿勢ヨガ (週替わり)
15:00							第1・3・5週 真理 第2・4週 長田奈美子
16:00						16:00~17:00 美・快心ヨガ (ETSUKO)	
17:00							
18:00							
19:00	19:00~20:00 極み・美姿勢ヨガ (Chiko)	19:00~20:00 美・姿勢ヨガ (真理)					
20:00			20:00~21:00 ルーシーダットン (笹谷 昌代)		20:00~21:00 美・快心ヨガ (奥野 玲子)		
21:00		20:30~21:30 美・温活ヨガ (真理)					
22:00							

レッスンプログラム	
プログラム/強度・難度	内容/対象者
美・快心ヨガ ☆	筋肉の張りやこわばりをほぐしながら心身の疲労の軽減と不快症状の解消を目指します。ヨガの基本ポーズとストレッチポーズの筋膜リリースにより心と体を整え、リラックスさせたい方にお勧めです。ヨガが初めての方、身体が硬い方でもお気軽にご参加頂けます。
溶岩 ストレッチヨガ ☆	ストレッチ要素の高いヨガのポーズを取り入れ、ヨガの呼吸を最大限に実施することで、無理なく筋肉を引き伸ばし、精神を安定させます。心地よい筋肉の引き伸ばしとヨガの呼吸が心と体のストレスをしっかりと取り除き、関節の動きを滑らかにします。ホットヨガが初めての方、疲れやすい方、心も体もリラックスしたい方にお勧めです。
美・温活ヨガ ☆☆	内臓・筋肉を温め血流とリンパの流れを促進し、細胞の活性と柔軟性の向上を目指します。ヨガのポーズを組み合わせ、代謝を上げ冷えやむくみを改善したい方、しなやかな身体を手に入れたい方にお勧めです。ヨガの経験が浅い方でもご参加頂けます。
美・姿勢ヨガ ☆☆☆	血行の促進だけでなく姿勢を維持し身体を支える筋力やバランス力の向上を目指します。女性らしいスタイル、ボディラインを作りたい方にお勧めです。立位でのポーズの割合が増える為、ある程度ヨガに慣れてきた方を対象としたレッスンです。
極み・美姿勢 ヨガ ☆☆☆☆	全身の筋肉にアプローチしていき、更なる引き締め、ボディラインを整えるポーズを加えます。強度・難度ともに高いレベルにチャレンジし心地よい疲労感と達成感を味わいたい方、ヨガのポーズを更に深めたい方にお勧めです。
ルーシー ダットン	タイ伝統医療として現代に伝わる自己整体法です。独自の深い呼吸に合わせてポーズをとる事で、血管やリンパ管を刺激し「身体の巡り」の向上を目指します。冷え・低体温の改善、コリ・むくみの改善や排出機能の向上をしたい方、自律神経のバランスを整えたい方にお勧めです。筋力や柔軟性、バランス力は必要とせず、どなたでもご参加頂けます。

※赤い太線は、変更となったレッスンです。

営業時間

- 平日 / 10:00~22:00
- 土曜・祝日 / 10:00~19:00
- 日 曜 / 10:00~17:00
- 休 館 日 / 木曜日 夏季・年末年始 (5日程度)

レッスン受講 について

○事前予約制。WEBもしくは、お電話にて予約が必要です。○貸出用のヨガマットを利用する際は、バスタオルをご用意下さい。○水分補給は1ℓ程度をお勧めします。○レッスン開始15分前より、インストラクターの案内にてご入室が可能です。○レッスン開始後はご入室いただけません。レッスン開始5分前にチェックインできない場合、キャンセル扱いとさせていただきます。余裕を持ってお越し下さい。○キャンセルは、レッスン開始1時間前までにWEBまたは電話にて承ります。○無断キャンセルの場合、1回分の消化、または500円(税抜)のキャンセル料を頂戴致します。○規定回数未消化の場合、翌月への繰り越しはできません。