

2024年4月～6月 ホットスタジオ週間スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00		暗闇					
10:30	10:00～11:00 ★★ パワーヨガ60 Michiko	10:00～11:00 ★☆☆ リラクゼーションヨガ 60 福澤久美子	定休日	10:00～11:00 ☆ リセットヨガ60 MAIKO	10:00～11:00 ★☆☆ 骨盤矯正ヨガ60 megu	10:00～11:00 ★☆☆ 肩甲骨調整ヨガ60 ayako	10:00～11:00 ★★☆ パワーフローヨガ60 Luna
11:00	暗闇					暗闇	暗闇
11:30	11:30～12:30 ☆ リセットヨガ60 福澤久美子			11:30～12:30 ★☆☆ 骨盤矯正ヨガ60 MAIKO	11:30～12:30 ★☆☆ 肩甲骨調整ヨガ60 Haruka	11:30～12:30 ★☆☆ リラクゼーションヨガ 60 ayako	11:30～12:30 ☆ リセットヨガ60 Luna
12:00		12:30～13:30 ★★ パワーヨガ60 MAIKO					
13:00							13:00～13:45 やさしいヨガ バーチャルレッスン
13:30	13:30～15:30 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。			13:30～14:15 やさしいヨガ バーチャルレッスン	13:30～14:00 やさしいコア バーチャルレッスン	13:30～14:30 ★★ ピラティス60 NAOKO	
14:00		14:30～16:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。			14:30～15:15 やさしいヨガ バーチャルレッスン		14:30～15:30 ★☆☆ 肩甲骨調整ヨガ60 宮本裕子
15:00				15:30～16:00 やさしいコア バーチャルレッスン		15:00～15:45 やさしいヨガ バーチャルレッスン	
16:00	16:00～18:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	16:30～18:00 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。					16:00～17:00 ★☆☆ 骨盤矯正ヨガ60 宮本裕子
17:00				16:30～17:15 やさしいヨガ バーチャルレッスン		16:30～17:30 ★☆☆ リラクゼーションヨガ 60 Haruka	
18:00				暗闇	17:30～18:00 やさしいコア バーチャルレッスン		17:30～19:00 岩盤浴 (男性) フロントにて申し込み 受付しております。
18:30		18:45～19:30 やさしいヨガ バーチャルレッスン		18:15～19:15 ☆ リセットヨガ60 Haruka	18:30～19:15 やさしいヨガ バーチャルレッスン	18:30～20:00 岩盤浴 (女性) フロントにて申し込み 受付しております。	
19:00							
19:30	19:30～20:30 ★☆☆ 骨盤矯正ヨガ60 サイタ	20:00～21:00 ★★ パワーヨガ60 Michiko			19:45～20:45 ★☆☆ リラクゼーションヨガ 60 Michiko		
20:00				20:15～20:45 やさしいコア バーチャルレッスン			
21:00	21:00～21:45 やさしいヨガ バーチャルレッスン	21:30～22:00 やさしいコア バーチャルレッスン		21:15～22:00 やさしいヨガ バーチャルレッスン	21:15～22:00 やさしいヨガ バーチャルレッスン		
22:00							
23:00							

◆レッスンスケジュールは急遽変更になる場合がございますので予めご了承ください。
 ※やむを得ず担当者の変更がある場合がございます。
 ◆祝日はプログラムを変更する場合がございます。予約システム及びフロントにてご確認ください。

『バーチャルレッスン』
 プロジェクターを使い映像で楽しむレッスンです。出入り自由なので気軽に参加いただけます。照明を落として行います。

やさしいヨガ レベル★
 ストレッチで体の柔軟性を引き上げながら、ヨガの基本的なポーズを練習・習得していきます。

やさしいコア レベル★
 お尻・背中・胸・お腹を引き締めながら、体幹トレーニングの基本的な動作の練習・フォームの習得をしていきます。

参加方法
 Webシステムよりご予約後、入館時にフロントスタッフへお声掛けください。参加カードをお渡しいたします。月の予約可能本数には含まれません。

プログラム内容

【リラククス系】

プログラム名	時間	レベル	内容
リセットヨガ	60分	☆	深い呼吸を意識した中でポーズを行い、カラダとココロのバランスや自立神経を整える事に効果的なクラスです。レッスン後半には、長めのシャバアーサナ（おやすみのポーズ）で全身を癒します。
リラクゼーションヨガ	60分	★☆	カラダとココロをリラックスさせることを目的としたヨガクラスです。座位を中心に、ひとつひとつ、ゆっくり丁寧にポーズを進めて行くので、初心者の方でも安心して受講頂けます。
骨盤矯正ヨガ	60分	★☆	肩こりや冷え、腰痛など、骨盤の歪みが原因で様々な不調を招いてしまうほど、大切な部分である「骨盤」。このクラスではヨガのポーズを通して、骨盤を正しい位置に導いていきます。
肩甲骨調整ヨガ	60分	★☆	肩甲骨回りの血流を高めるようなポーズを中心に行い、肩こりの原因でもある筋肉の強張りをじわじわと解していきます。肩こりからくる片頭痛や眼精疲労などにも、効果的なクラスです。

【アクティブ系】

プログラム名	時間	レベル	内容
パワーヨガ	60分	★★	立位を中心に、筋力、バランス力、柔軟性、コーディネーション力等に効果のあるポーズを行います。ひとつひとつ丁寧にを行うことで、運動量と達成感を感じて頂けるクラスとなります。
パワーフローヨガ	60分	★★☆	立位中心で、動きを止めずに流れるように様々なポーズを行っていくクラスとなります。筋力やバランス力の向上に加え、心肺機能（持久力）の向上も期待できます。
ホットピラティス	60分	★★	ホット環境の中で行う事で体幹への意識も高まり、より効果が期待できます。体幹部の安定性や背骨の可動性を高める事のできるピラティスは、日常生活動作の向上には不可欠なクラスとなっています。

★が多いクラスほど、汗をかきやすいクラスとなっております。

「スタジオレッスン参加について」

『お持ち物』



- ・お水 1リットル以上
- ・トレーニングウェア
- ・レッスン用バスタオル、汗ふきタオル
- ・お風呂用タオル
- ・着替えをお持ちください。

『レッスンの参加』

スタジオには、開始10分前からご入場頂けます。
（それまではロッカー内もしくは、スタジオの手前の待合室でおまちください。）
担当インストラクターへ立ち位置番号とお名前をお伝えください。

スタジオには、バスタオル、汗ふきタオル、水1ℓ以上をお持ちください。

ご予約した立ち位置番号の場所にバスタオルをひいて、
レッスンが始まるまでお待ちください。



『チェックイン・アウト』



レッスン開始30分前から、フロントにてチェックイン頂けます。チェックアウトはレッスン後1時間30分以内となります。

会員証またはメンバーサイトが見れるスマートフォンも必ずご持参下さい。

『ロッカー利用』



ロッカーは必ず施錠し、鍵は肌身離さずお持ちください。

なお、お着換えして頂くロッカー以外に、貴重品専用のロッカーもございますので、ご利用ください。

※鍵を紛失された場合は、紛失料を頂いております。

レッスン開始後は途中入場できません。お時間には余裕をもってご来館ください。
レッスン中に体調が優れない場合は、インストラクターに声をかけて退出してください。なお、再入場は出来かねますので、ご了承ください。

＜スタジオ内でのマナー＞

スタジオ内での会話は集中してレッスンを受けられている方へのご迷惑となりますので、謹んで頂けますようお願い致します。

岩盤浴のご利用は、会員さまお一人500円（税込）になります。

『レッスン予約について』

1日最大2レッスンまでご参加いただけます。
※翌月繰り越しはできません。

1度に最大4回予約でき、その後は消化ごとに新たなレッスンをご予約いただけます。

月の登録回数を超過して利用する場合は1レッスン1,650円となります。

翌月のレッスンは毎月25日の午前7時以降にご予約がお取いただけます。

