



HOT LUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2018年9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:00							
10:30	ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス			ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス
10:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30			10:30～11:30	10:30～11:30
11:00	saori	大貫晴子	kimie		ヨガベーシック	YUUMI	AIRI
11:00					11:00～12:00		
11:00					小倉敬子		
11:30							
11:30							
12:00	マグマピラティス	ヨガリラックス	ヨガ骨盤調整			ヨガベーシック	ヨガ骨盤調整
12:00	12:00～13:00	12:00～13:00	12:00～13:00			12:00～13:00	12:00～13:00
12:30	大貫晴子	大貫 晴子	児島美加			YUUMI	AIRI
12:30							
12:30							
13:00							
13:00							
13:30	ヨガベーシック	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス		ヨガ骨盤調整	ヨガリラックス	セラピーボール
13:30	13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30		13:30～14:30	13:30～14:30	13:30～14:30
14:00	児島美加	竹花佐智子	房枝		宮崎紗衣	長嶋なな美	宮崎紗衣
14:00							
14:30							
14:30							
15:00	ヨガデトックス		ヨガベーシック		ヨガリラックス	ヨガデトックス	ヨガデトックス
15:00	15:00～16:00		15:00～16:00		15:00～16:00	15:00～16:00	15:00～16:00
15:30	浜口 奈月	マグマピラティス	村椿		高橋幸子	宮崎紗衣	児島美加
15:30		15:30～16:30					
16:00		高橋幸子					
16:00							
16:30	ヨガリラックス					ヨガ骨盤調整	ヨガリラックス
16:30	16:30～17:30				ヨガデトックス	16:30～17:30	16:30～17:30
17:00	宮崎 紗衣		ヨガデトックス		16:45～17:45	宮崎紗衣	kimie
17:00			17:00～18:00		添田美帆		
17:30			宮崎 紗衣				
17:30							
18:00						ヨガデトックス	ヨガベーシック
18:00						18:00～19:00	18:00～19:00
18:30						小倉敬子	kimie
18:30							
19:00	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ストレッチ		ヨガリラックス		
19:00	19:00～20:00	18:45～19:45	ベーシック		19:00～20:00		
19:30	鈴木まり子	小倉敬子	18:45～19:45		増井久美子	セラピーボール	
19:30			田中香			19:30～20 : 30	
20:00						田中香	
20:00		ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス		ストレッチ		
20:30	セラピーボール	20:15～21:15	20:15～21:15		ベーシック		
20:30	20:30～21:30	小倉敬子	鈴木 まり子		20:30～21:30		
21:00	本澤優里花				本澤優里花		
21:00							
21:30							
21:30							
22:00							
22:00							
22:30							
22:30							

9月17日 (月・祝)	9月24日 (月・祝)
ヨガデトックス	ヨガデトックス
10:30～11:30	10:30～11:30
saori	saori
ヨガリラックス	マグマピラティス
12:00～13:00	12:00～13:00
児島美加	大貫晴子
ヨガベーシック	ヨガベーシック
13:30～14:30	13:30～14:30
児島美加	大貫晴子
ヨガデトックス	ヨガデトックス
15:00～16:00	15:00～16:00
浜口奈月	浜口奈月
ヨガ骨盤調整	ヨガ骨盤調整
16:30～17:30	16:30～17:30
鈴木まり子	鈴木まり子
ストレッチ	
ベーシック	
18:00～19:00	
本澤優里花	

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
- 祝日は特別スケジュールとなります。
- レッスンは全て完全予約制となっております。
- 9月17日(月・祝)24日(月・祝)はスケジュール確定次第掲載いたします。

レッスン強度・・・★はじめての方におススメ/★★マグマに慣れてきた方におススメ/★★★より効果を出したい方におススメ
※店舗により未実施のプログラムがございます。詳しくは各店スケジュール表よりご確認ください。

YOGA

身体を温めながらヨガのポーズを行っていきます。身体がほぐれやすくなったり、体温上昇により内臓も活性化され、デトックス効果も高まります。

レッスン名	強度	内容
マグマヨーガデトックス	★	座位中心にすることで、溶岩プレートに触れる機会を多く保ちながら、より身体を温めながら行うクラスです。 じわじわと温まっていく身体にねじりのポーズを多く組み込んでいくことで、デトックス促進していきます。
マグマヨーガリラックス	★	ヨガの呼吸を大切にしながら、関節まわりをまんべんなくゆるめていくことで全身の血流をよくしていきます。 その上で筋肉に程よい緊張を与えていくことで、身体に脱力のイメージを覚えさせていき、よりリラックス感を 高めていくクラスです。
マグマヨーガ骨盤調整	★★	骨盤周りを中心に、関節・筋肉・リンパ節にアプローチしていくクラスです。股関節周りを調整し、 生活環境による歪みや疲れを開放していきます。歪みを調整していくことで、内臓を本来あるべき位置に 戻していくので、シェイプアップ効果も高めていきます。
マグマヨーガベーシック	★★	マグマ効果×ヨガの基本となるスタンダードなクラスです。マグマ効果を味わいながら、ヨガの基本となる ポーズをバランスよく組み込むことで、体温上昇とヨガの醍醐味を心と身体で感じて頂けます。

調整・メンテナンスレッスン

筋肉や関節をほぐし、バランスを整えることで心身をスッキリさせるレッスン

レッスン名	強度	内容
マグマセラピーボール	★	マグマ環境が作り出す富士山溶岩ならではの遠赤外線効果と-イオンをふんだんに感じながら、ボールを使用し ご自身の自然治癒力を引き出すことを目的とした、ゆったりとした流れの中で行います。
マグマストレッチ ベーシック	★	どなたにでもご参加いただける、マグマの特性を活かしたストレッチクラスです。さまざまな目的に対応し、 あらゆる筋肉の状態や、身体の状態、すべての方におススメです。
マグマピラティス	★★★	身体と精神を同時にコントロールし、しなやかで強く女性らしい筋肉を効果的に整えることができます。 マグマで身体を温め、無理せず、効果的にメリハリのあるボディを目指します。

予約

- ・レッスンは完全予約制です。お電話,店頭にてご予約下さい。

ご来店

- ・ **レッスン開始30分前**（朝一レッスン時除く）～レッスン開始時刻まで**受付**
※ティップネス会員様も同様、受付が必要です。
- ・ **1レッスンにつきタオルセット（大2枚・小1枚）1セットをお渡しします。**
- ・ロッカールームにてお着替え※鍵付きのロッカーがご利用いただけます。
鍵は身につけてご利用下さい。
- ・お化粧を落として頂くことをお勧め致します。
- ・タオルセット（大小1枚ずつ）キャップ付きのお水を持ってスタジオへ

お持ちもの



動きやすいウエア上下（有料
レンタルもございます）



替えの下着



着替えを入れるビニール袋



500ml以上のお水



メイク落とし・洗顔フォーム
・化粧品



簡易スリッパ