HOT　LUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2019年1月

	月	火	水	木	金	土	日	1月14日（月）
10:00								
15								
30	ヨガデトックス 10:30～11:30 saori	ヨガベーシック 10:30～11:30 大貫晴子	ヨガリラックス 10:30～11:30 kimie			ヨガ骨盤調整 10:30～11:30 YUUMI	ヨガデトックス 10:30～11:30 AIRI	ヨガデトックス 10:30～11:30 saori
45								
11:00					ヨガベーシック 11:00~12:00 小倉敬子			
15								
30								
45								
12:00	マグマピラティス 12:00～13:00 大貫晴子	ヨガリラックス 12:00～13:00 大貫 晴子	ヨガ骨盤調整 12:00～13:00 児島　美加			ヨガベーシック 12:00～13:00 YUUMI	ヨガ骨盤調整 12:00～13:00 AIRI	ヨガベーシック 12:00～13:00 児島美加
15								
30								
45								
13:00								
15								※無料体験会 美腸メソッド
30	ヨガベーシック 13:30～14:30 児島美加	ヨガ骨盤調整 13:30～14:30	ヨガデトックス 13:30～14:30 房枝		ヨガ骨盤調整 13:30～14:30 宮崎紗衣	ヨガリラックス 13:30～14:30 長嶋なな美	セラピーボール 13:30～14:30 宮崎紗衣	※無料体験会 美骨メソッド
45								
14:00								※HOTLUX 見るだけ内覧会
15								
30								
45								
15:00	ヨガデトックス 15:00～16:00 浜口 奈月		ヨガベーシック 15:00～16:00 村椿		ヨガリラックス 15:00～16:00 高橋幸子	ヨガデトックス 15:00～16:00 宮崎紗衣	ヨガリラックス 15:00～16:00 児島　美加	ヨガデトックス 15:00～16:00 浜口 奈月
15								
30		マグマピラティス 15:30～16:30 高橋幸子						
45								
16:00								
15								
30	ヨガリラックス 16:30～17:30 宮崎　紗衣					ヨガ骨盤調整 16:30～17:30 宮崎紗衣	ヨガデトックス 16:30～17:30 kimie	ヨガ骨盤調整 16:30～17:30 鈴木まり子
45					ヨガデトックス 16:45～17:45 添田美帆			
17:00			ヨガデトックス 17:00～18:00 宮崎　紗衣					
15								
30								
45								
18:00						ヨガデトックス 18:00～19:00 小倉敬子	ヨガベーシック 18:00～19:00 kimie	ヨガリラックス 18:00～19:00 宮崎　紗衣
15								
30								
45		ヨガデトックス 18:45～19:45 小倉敬子	ストレッチ ベーシック 18:45～19:45 児島　美加					
19:00	ヨガ骨盤調整 19:00～20:00 鈴木まり子				ヨガリラックス 19:00～20:00 増井久美子			
15								
30						ヨガリラックス 19:30～20:30 小倉　敬子		
45								
20:00								
15								
30	セラピーボール 20:30~21:30 本澤優里花	ヨガ骨盤調整 20:15～21:15 小倉敬子	ヨガデトックス 20:15～21:15 鈴木　まり子		ストレッチ ベーシック 20:30～21:30 本澤優里花			
45								
21:00								
15								
30								
45								
22:00								
15								
30								
45								

■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。

※1月14日（月・祝）

「体験会」は、過去にHOTLUXをご利用したことない方のみご参加いただけます。

ご予約は当日、スタジオ前にて承ります。TEL、WEBでのご予約は出来ませんのでご了承ください。

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

