

新百合ヶ丘店

[illegible]

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

YOGA

身体を温めながらヨガのポーズを行っていきます。身体はいつも以上に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浴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。

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



12月

HOTLUX新百合ヶ丘店

T I P N E S S 会員様専用スケジュール

	12月25日 (月)	12月26日 (火)	12月27日 (水)	12月29日 (金)	12月30日 (土)	12月31日 (日)
8:00	営業時間：平日10：00-23：00 土曜10：00～22：00 日・祝10：00～20：00 休館日：毎週木曜日・年末年始・メンテナンス休館 クラス定員：16名 完全予約制 こちらの日程は、T I P N E S S 会員様限定の無料体験スケジュールとなります。					
15						
30						
45						
9:00						
15						
30						
45						
10:00						
15						
30						
45	ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス	ヨガベーシック	ストレッチ ベーシック	
11:00	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	
15						
30						
45						
12:00		ヨガデトックス		ストレッチ ベーシック	ヨガ骨盤調整	
15	ヨガベーシック	11:45～12:45	ヨガ骨盤調整	11:45～12:45	11:45～12:45	
30	12:00～13:00		12:00～13:00			
45						
13:00		ヨガリラックス		ヨガ骨盤調整	ヨガベーシック	
15		13:00～14:00		13:00～14:00	13:00～14:00	
30	ヨガリラックス		ヨガデトックス			
45	13:30～14:30		13:30～14:30			
14:00		ヨガ骨盤調整		ヨガデトックス	ヨガ骨盤調整	
15		14:15～15:15		14:15～15:15	14:15～15:15	
30						
45						
15:00			ヨガベーシック			
15	セラピーボール		15:00～16:00			
30	15:00～16:00			ヨガリラックス	ヨガベーシック	
45				15:30～16:30	15:30～16:30	
16:00						
15						
30						
45						
17:00					ヨガデトックス	
15					17:00～18:00	
30						
45						
18:00						
15						
30					ヨガリラックス	
45					18:30～19:30	
19:00	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ヨガベーシック	ヨガリラックス		
15	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00	19:00～20:00		
30						
45						
20:00						
15						
30	セラピーボール	ヨガ骨盤調整	ヨガデトックス	ストレッチ ベーシック	セラピーボール	
45	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:15～21:15	20:00～21:00	
21:00						
15						
30	ヨガデトックス	ヨガリラックス	ストレッチ ベーシック	ヨガベーシック		
45	21:30～22:30	21:30～22:30	21:30～22:30	21:30～22:30		
22:00						
15						
30						
45						
23:00						
15						

《レッスン参加時のお願い》

- ・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
- ・ご体験のお客様のご予約はお電話にてお受けしております。
- ・キャンセル、変更は当日2時間前までにご連絡をお願いいたします。

YOGA

身体を温めながらヨガのポーズを行っていきます。身体はいつも以上に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浴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。

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