

# プログラムコンテンツ

プログラム	時間	バスタオル	女性	内容
HOT 代謝アップヨガ	45	●	●	体脂肪燃焼効果を引き上げ代謝が上がるポーズを中心に行います。
HOT パワーヨガ	45	●	●	ボディメイク効果の高いクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開します。
HOT 骨盤ヨガ	45	●	●	全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガです。初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。
HOT コンディショニングヨガ	45	●	●	骨盤のゆがみ矯正しながら、体の調子を高めていくレッスンになります。
HOT 姿勢改善ヨガ	45	●	●	姿勢改善を行いながら、体感部分の筋肉のバランスを整えるクラスです。
HOT シェイプアップヨガ	45	●	●	気になる部分の引き締めや、デトックスなど行います。ボディメイクに効果的なクラスです。
HOT マインドフルネスヨガ	45	●	●	瞑想や呼吸法など基本的なヨガのポーズを丁寧にしながら、リラックスするクラスです。
HOT 肩こり姿勢改善ヨガ	45	●	●	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く使います。カラダのバランス調整に最適です。
HOT リフレッシュヨガ	45	●	●	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
HOT ボディメイクヨガ	45	●	●	ボディメイク中心に行うヨガになります。初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。
HOT Beauty body ヨガ	45	●	●	女性の身体のトラブルとなる冷え性、肩こり、便秘、骨盤の歪みなど様々な体の不具合を改善するヨガのクラスです。
HOT Beauty style ヨガ	45	●	●	肩甲骨を中心に動かし、綺麗な姿勢を目指していくクラスです。最後はリラックス効果を体感していきましょう。
HOT ストレッチヨガ	45	●	●	基本的なポーズを取り入れながら、ストレッチを中心に行い、体を整えるクラスです。
HOT フローヨガ	45	●	●	流れるように様々なポーズを動きを止めずに行います。ヨガで体を動かしたい方にオススメのレッスンになります。
HOT デトックスヨガ	45	●	●	デトックス効果を高めるクラスです。体の中から綺麗にしていきましょう。
ヨガ	45			カラダとココロのリラクゼーションを目的としたクラスです。入門編におすすめです。
リラックスヨガ	45			ヨガのポーズ・呼吸・瞑想によって心と身体を整え、リラックス効果の高いクラスです。
ピラティス	45			身体のコア（中心部）を鍛え、美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。
ZUMBA	45			ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのダンスクラスです。はじめての方でも安心です。
DISCO WORLD	45			懐かしい音楽を聴きながらディスコで踊っているような雰囲気を楽しめます。フィットネス要素も加わりシェイプアップも期待できます。
ジャズダンス	45			ジャズダンスの基本的な動きが習得できるクラスです。はじめての方でも安心です。
ハイパークラッシュ	30/45			リズムに合わせてジャンプやキックを行う格闘技エクササイズクラスです。脂肪燃焼、持久力向上、ストレス発散に最適です。
サイクルバーニング	30			サイクルバイクを漕ぎながら、上半身のトレーニングを行います。スタジオを暗闇にして音と光を楽しむことができます。
はじめてフィットネス	30			トレーニングマシンの正しい使い方や効果的な運動方法をオリエンテーション方式でアドバイスします。
ボディメイクアフターバーン	60			ウェアラブル機器を装着しながら、ランニング(ウォーキング可)、筋力トレーニング、サイクルバイクを行うクラスです。
ボディメイクアフターバーン 目的別トレーニング	60			ボディメイクアフターバーンの筋力トレーニング内容が各レッスンによって目的別になっています。引き締めたい部位を集中してトレーニングができるので、より効果を実感していただけます。

## はじめてフィットネス

トレーニングマシンの正しい使い方や効果的な運動方法をトレーナーが詳しくアドバイスします。



- 実施時間は裏面をご確認ください。
- 2階、フロント周辺にお集まりください。
- 所要時間は30分間です。

予約不要

毎日開催

料金不要

## 女性専用ホットヨガ

予約制

大人気！しっかり発汗できる本格設備!!

ダイエット効果はもちろん、冷え性改善、美肌など豊富なメリットで大人気のプログラムです!!

初級から上級まで充実したレッスンを提供します!!



～ホットヨガご参加にあたってのご案内～

- ・食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。 ・500ml以上のお飲み物をご用意ください。
- ・専用のヨガマットは用意がございます。その上に大きなバスタオルを敷いていただきますのでご持参ください。
- ・館内を移動する際は館内専用のシューズをお履きください。裸足での移動はご遠慮いただいております。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。 ・レッスン終了後は、体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。