

プログラムコンテンツ

	プログラム	時間	内 容
ホ ツ ト	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	全身の筋肉をほく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 ハタヨガ	45	「ハ」=吸う息、「タ」=吐く息を意識を向け、無理のない範囲で行うのはじめての方にお勧めです。
	HOT フローヨガ	45	流れるようにポーズからポーズへ移動し、動きを止めずに行います。
	HOT ストレッチヨガ	45	柔軟性を高めるヨガを行います。体が硬くてヨガに不安を感じる方も安心して参加できます。
	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 デトックスヨガ	45	血液循環の促進、デトックス効果抜群のクラスです。リフレッシュしたい方におすすめです。
	HOT 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 リラックスヨガ	45	ホット環境下で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、リラクセスするクラスです。
	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 スリムアップヨガ	45	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締め最適です。
	HOT ボディケアヨガ	45	体の歪みを整え、本来のボディラインへと引き出します。ボディメイクにお勧めのレッスンになります。
	HOT 美尻ヨガ	45	ホットの環境でより発汗を促し、インナーマッスルを鍛えるポーズを中心にお尻周りを引き締めていくクラスです。
姿 勢 改 善 ・ 調 節 系	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。
	ベーシックヨガ	45	ヨガの基本の動きを多く取り入れ、ヨガに慣れていくクラスです。ヨガデビューにおすすめです。
	フローヨガ	45	動きを流れるように行う為、運動量が多いクラスです。常温でたくさん動きたい方におすすめです。
	ボディケアヨガ	45	体の歪みを整え、本来のボディラインへと引き出します。ボディメイクにお勧めのレッスンになります。
	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。
	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。
	背骨コンディショニング	45	背骨の歪みを様々な動きで解消していきます。フェイスタオルご持参のレッスンになります。
ダ ン ス	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。
	JAZZ DANCE	45	フィットネスの運動効果はもちろん、基本的なダンスの動きを習得し、スキルが上達する喜びを感じることが出来ます。
	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味わえます。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。
	フラダンス	45	ハワイアンミュージックに合わせてハンドモーションでストーリーを作っていく、フラを楽しんで踊るクラスです。
	HIPHOP	45	爽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。
	Dance Exercise	45	HIP HOP MUSICに合わせて、45分を通して様々な振り付けでエクササイズを楽しめます。
	cover DANCE	45	有名アーティストの実際の振り付けを完全カバー。楽しく爽やかに踊れます。
エ ク サ イ ズ	ビギナーエアロ	45	気持ち良く体を動かしリフレッシュできます。エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	ステップ1	45	基本動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。
	シェイプエアロ	45	無理なく効率よくシェイプアップを目指すクラスです。ジョギングの動きでしっかりと汗をかき、身体を引き締めます。
	ハイパークラッシュ	45	リズムに合わせてパンチ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。

～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。