

# 女性専用 HOT YOGA スタジオ

(室温36~38℃・湿度60%)

<p><b>type 1</b> シェイプアップしたいあなたには <b>ビューティモ ヨガ</b></p>  <p>より多くの発汗で爽快感を得られます。連続的に流れるような立位のポーズを行い、呼吸とポーズを同調させることで運動量を増やし、新陳代謝を高めます。脂肪燃焼によって、引き締まった身体が得られるシェイプアップ効果をめざしたクラスです。</p>	<p><b>type 2</b> 姿勢改善したいあなたには <b>美姿勢 ヨガ</b></p>  <p>日常生活で崩れがちな姿勢のバランスを整え、姿勢の自己観察(モニタリング)と各関節や脊柱S字カーブの回復により、バランスのとれた身体作りを行う姿勢改善のクラスです。</p>	<p><b>type 3</b> リラックスを求めるあなたには <b>リファイン ヨガ</b></p>  <p>日常生活で知らず知らず溜まっていく「こころ」や「からだ」の緊張感をほぐし、心身共に深いリラクゼーションを得られます。呼吸とポーズに集中しやすい座位や仰向けで自分のペースでポーズを維持し、休息はさみながらゆっくりと行う、リラクゼーション効果の高いクラスです。</p> <p style="text-align: right;">★初めての方におススメ!</p>
<p><b>type 4</b> シェイプアップ・デトックスをしたいあなたには <b>リンパ ヨガ</b></p>  <p>前半にリンパを流す手技やマッサージを行い、後半に女性の美しさを引き出すポーズを行いながらリンパの流れを促進していくヨガクラスです。</p>	<p><b>type 5</b> 姿勢改善・ボディラインを整えたいあなたには <b>骨盤 ヨガ</b></p>  <p>骨盤周辺部の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって体調をベストな状態に導いていくヨガクラスです。</p>	<p><b>type 6</b> リラックス&amp;ストレスを解消したいあなたには <b>らく ヨガ</b></p>  <p>ストレッチ要素の高いポーズで身体全体を優しく伸ばし、身体の緊張や凝りをほぐして血行を促します。難度を求めず伸びる気持ち良さを感じ、どなたにでも気軽にご参加いただけるヨガクラスです。</p> <p style="text-align: right;">★初めての方におススメ!</p>

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	らくヨガ 9:50~10:35 藤原 優子		らくヨガ 10:00~11:00 前野 由美子	リンパヨガ 09:35~10:35 伊藤 琴絵		らくヨガ 10:00~11:00 原 まゆみ	リファインヨガ 9:30~10:15 大横 明白香	
11:00	リファインヨガ 10:55~11:40 藤原 優子		骨盤ヨガ 11:15~12:00 前野 由美子	骨盤ヨガ 10:55~11:55 JUNKO		美姿勢ヨガ 11:15~12:15 RIHO	ヨガ 11:00~12:00 星畑 梨名	
12:00	美姿勢ヨガ 12:00~13:00 Kazu			らくヨガ 12:15~13:15 原 ももこ	リファインヨガ 11:30~12:30 原 まゆみ			
13:00	ビューティモヨガ 13:20~14:20 杉本 昇				リンパヨガ 12:50~13:50 久保 美恵子	骨盤ヨガ 13:00~13:45 久保 美恵子	リラックスヨガ 12:30~13:30 星畑 梨名	
14:00		休館日		リファインヨガ 14:00~15:00 みいたん	美姿勢ヨガ 14:10~14:55 久保 美恵子	リファインヨガ 14:00~14:45 久保 美恵子		
15:00								
16:00								
17:00								
18:00							美姿勢ヨガ 17:45~18:45 鍛治 有紀子	
19:00	リンパヨガ 19:00~20:00 木下 ヒロ					ビューティモヨガ 18:30~19:30 石上 文絵		
20:00			美姿勢ヨガ 19:30~20:30 みいたん	リファインヨガ 19:30~20:15 山本 哲矢	らくヨガ 20:00~20:45 甲斐 希美	リンパヨガ 19:45~20:45 石上 文絵		
21:00	リファインヨガ 20:45~21:45 ミーナ			ビューティモヨガ 20:45~21:30 山本 哲矢				
22:00			らくヨガ 21:10~22:10 JUNKO		美姿勢ヨガ 21:10~22:10 ミーナ			
23:00								