



# 岩盤浴スペース タイムスケジュール 7月ー

月	火	水	木	金	土	日					
岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴	岩盤浴					
11:00											
11:30	<h2>フリータイム</h2>						11:30				
12:00											12:00
12:30											12:30
13:00											13:00
13:30						13:30					
14:00	ポティシェイフ OP UNIVERSAL YOGA~MARS~ (隔週により変更) 片野 美穂子 14:00-14:45	ホットポティメイクヨガ [定員 12名] [45分] 石川 明美 14:00-14:45	《フラスフィット監修》 筋膜ボールコンディショニング [定員 12名] [45分] 澤野 敦 14:00-14:45	UNIVERSAL YOGA ~MARS~ [定員 12名] [45分] 奈良 絵美梨 14:00-14:45	ホットコアストレッチ [定員 12名] [45分] 横井 晃道 14:00-14:45	ホットポティシェイフ & ストレッチ [定員 12名] [45分] 片野 美穂子 14:00-14:45					
14:30											
15:00						ホットポティメイクヨガ [定員 12名] [45分] 石川 明美 15:00-15:45					
15:30	<h2>フリータイム</h2>						15:30				
16:00											16:00
16:30											16:30
17:00											17:00
17:30						17:30					
18:00		ホットヨガ [定員 12名] [45分] Nafuki 18:00-18:45	ホットヨガ [定員 12名] [45分] Nafuki 18:00-18:45	UNIVERSAL YOGA ~MARS~ [定員 12名] [45分] 奈良 絵美梨 18:00-18:45							
18:30											
19:00											
19:30	<h2>フリータイム</h2>						19:30				
20:00											
20:30											
翌9:00											

- ・レッスン開始の90分前よりフロントにて整理券を配布いたします。開始10分前に配布終了。
- ・レッスン中や開始前、終了後10分程は準備及び清掃があるため一般利用はできません。予めご了承くださいませ。
- ・整理券をお持ちでもレッスンの途中からは参加できません。開始時刻をお守り下さい。
- ・“フリータイム”の岩盤浴の利用はソフラティコウエアの着用とバスタオルが必要です。

# ホットスタジオ(岩盤)プログラム 7月ー

## 【ホットボディシェイプ&ストレッチ】

岩盤浴で発汗効果を高め、ゆっくりとした動作でエクササイズとポールを使ったストレッチでボディシェイプを目指すクラスです。シェイプアップを目指す方におススメです！！

難易度：★★★★☆ 担当：片野 美穂子

## 【ホットボディメイクヨガ】

女性らしい柔らかさのある魅力的なからだを作っていきます。ウエスト、二の腕、背中、ヒップ、脚を中心に。深い呼吸と心地よいヨガのポーズで、しなやかに引き締めていきましょう！！

難易度：★★★★☆ 担当：石川 明美

## 【UNIVERSAL YOGA ~MARS~】

ヨガの動きに禅(調身・調息・調心)の考えや瞑想を取り入れたマインドボディプログラムです。ネイチャーサウンドを使用することで深い集中や癒しへと繋がるよう構成されています。

## 【プラスフィット監修【筋膜ボールコンディショニング】】

筋肉を包んでいる膜を「筋膜」と呼び、筋肉の中にできるコリコリを「トリガーポイント」と呼びます。これらが硬くなるとカラダの血流が悪くなり、柔軟性、筋肉の働きが低下するため、肩こり・腰痛・猫背・骨盤のズレなどの原因になります。このレッスンではストレッチポールを使いこれらの原因の元を改善していきます。

難易度：★★☆☆☆ 担当：澤野 敦

## 【ホットコアストレッチ】

首肩まわりをほぐすことから始まり、少しずつ全身のストレッチへと繋げて行きます。バランストレーニングや、骨盤から背骨を整えるエクササイズなども行ないます。最後はゆったりとリラックスした状態でクラスを終えます。

## 【ホットヨガ】

カラダを温めながらゆったりとしたヨガを行います。普段意識してない隅々の筋肉まで働きかけながらリンパや血液の流れを促し、むくみや冷え解消・ゆがみ改善・細胞活性化へと導きます。体内の滞りを解消させデトックス効果を高めましょう！

難易度：★★☆☆☆ 担当：Natsuki

**【定員】 12名** ※レッスン開始の90分前よりフロントにて整理券を配布いたします。開始10分前に配布終了。

**【料金】 参加料無料(館内利用料のみ)**

**【服装】 ソフラティコウエア 又は スポーツウエア(伸縮性があるもの)**

※フットシャツやアクセサリ・金属類など熱に弱いもの、熱伝導が良いものはお外し下さい。

※衛生的問題・発汗抑制に繋がってしまうため、化粧や整髪料のご使用はご遠慮ください。

**【持物】 フェイスタオル・バスタオル・水(1ℓ以上推奨)・着替え**

※必ずご持参ください。店舗でレンタルもごさいます。

**【貸出】 ヨガマット・バスタオル・ストレッチポール(レッスン内容により)**