

# LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ (2018年2月)

施設点検日: 毎月末日の14:00以降を施設点検とさせていただきます。  
**2月28日(水)は10:30、12:00のみご予約いただけます。**

(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
10:30	美アロマヨガ ★	ホットピギナー 😊	骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットヒーリング ★	ホットハタフロー ★★	ホットヒーリング ★	ホットピギナー 😊
11:00	10:30~11:30 安永	10:30~11:30 副島	10:30~11:30 松尾	10:30~11:30 田中里	10:30~11:30 浦	10:30~11:30 山崎	10:30~11:30 古屋
11:30							
12:00	ほぐしロウリュ 12:00~12:30	パワーロウリュ 12:00~12:30	エステロウリュ 12:00~12:30	美アロマロウリュ 12:00~12:30	ヒーリングロウリュ 12:00~12:30	エステロウリュ 12:00~12:30	リラクゼーション 12:00~12:30
12:30	安永	副島	松尾	田中里	浦	山崎	古屋
13:00	ホットピギナー 😊	月礼拝 ★★ moon cycle	美アロマヨガ ★	ホットハタフロー ★★	ホットヒーリング ★	エナジーフロー ★★	美アロマヨガ ★
13:30	13:00~14:00 山崎	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 若杉	13:00~14:00 松本	13:00~14:00 木田	13:00~14:00 木田
14:00							
14:30	骨盤ビューティーヨガ ★★	ホットベーシック ★	ホットベーシック ★	ホットヒーリング ★	美アロマヨガ ★	ホットヒーリング ★	ホットヒーリング ★
15:00	14:30~15:30 吉原	14:30~15:30 浦	14:30~15:30 吉田	14:30~15:30 山崎	14:30~15:30 山下	14:30~15:30 松尾	14:30~15:30 吉田
15:30							
16:00	リラクゼーション 15:45~16:15	リラクゼーション 15:45~16:15	美アロマロウリュ 15:45~16:15	エステロウリュ 15:45~16:15	ヒーリングロウリュ 15:45~16:15	リラクゼーション 15:45~16:15	美アロマロウリュ 15:45~16:15
	吉原	浦	吉田	山崎	川原	松尾	吉田
16:30	美アロマヨガ ★		ホットヒーリング ★		ホットピギナー 😊	ホットピギナー 😊	月礼拝 ★★ moon cycle
17:00	16:30~17:30 古屋		16:30~17:30 山下		16:30~17:30 川原	16:30~17:30 山中	16:30~17:30 川原
17:30							
18:00	ホットピギナー 😊	リラクゼーション 18:00~18:30	ホットハタフロー ★★	パワーロウリュ 18:00~18:30	ホットヒーリング ★	ホットハタフロー ★★	美アロマヨガ ★
18:30	18:00~19:00 吉田	古屋 骨盤ビューティーヨガ ★★	18:00~19:00 RYOKO	美アロマヨガ ★	18:00~19:00 山中	18:00~19:00 奥田	18:00~19:00 奥田
19:00		18:45~19:45 古屋		18:45~19:45 吉田			
19:30	美アロマロウリュ 19:15~19:45		エステロウリュ 19:15~19:45		ほぐしロウリュ 19:15~19:45		
	川原		川原		木田		
20:00	月礼拝 ★★	美アロマヨガ ★	ホットピギナー 😊	エナジーフロー ★★	ホットベーシック ★		変更箇所 ☺ 初めての方向け
20:30	20:00~21:00 川原	20:00~21:00 木田	20:00~21:00 川原	20:00~21:00 木田	20:00~21:00 木田		
21:00							
21:30							
22:00							

10日(土)~14日(水)にイベントレッスンを行います!  
 新しいレッスンもありますので、是非受けてみてください!



レッスン開始の1時間以内にキャンセルをされる際は、  
 お手数ですが必ず連絡をお願い致します。

キャンセル待ちの方もいらっしゃいますので、ご協力宜しくお願いいたします。

## ヨガプログラムインフォメーション

プログラム	時間	強度	インフォメーション
ホットビギナー	60	★	ヨガの基本的なポーズを、説明を加えながら丁寧にやっていく、ビギナーのクラスです。ヨガをこれから始める方、はじめて間もない方向けのクラスです。呼吸法を基本にゆっくりカラダをほぐしていきます。カラダ硬い方でも安心。初心者からご参加可能なクラスです。
ホットヒーリングヨガ	60	★	ゆったりとしたリラクスが出来るクラスです。立ちポーズがないので、ヨガ初心者の方でも安心して無理なくご参加頂けます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にお薦めプログラムです。
美(うつくし)アロマ60	60	★	季節に応じたアロマの香りで心を癒やし、セルフィンバマッサージによって、代謝を上げて、気になる部分をスリミング。心と体を美しく、健やかに保つリラクス系のヨガクラスです。ゆっくり癒やしたい方にお薦めクラス。
ホットベーシック	60	★	呼吸法をしっかりマスターし、様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立ポーズ～寝ポーズ～座ポーズのクラス構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方向けのプログラムです。初心者～初中級の方迄、幅広い方のご参加可能なクラスです。
ホットハタフロー	60	★～★★	ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とアーサナ、瞑想等、三位一体を基本とした寝ポーズ～座ポーズ～立ポーズのハタヨガの展開を楽しんで頂けるクラス。もっとヨガの奥深さを楽しみたい方にお薦めクラスです。
骨盤ビューティーヨガ	60	★★	骨盤調整のクラス。身体の土台となる骨盤を呼吸と共にアプローチをかけていきます。ご自身の力で調整！！骨盤を正しい位置に調整して、内側から美しい本来の体を取り戻しましょう。便秘や肌荒れ、下半身を引き締めたい方にお薦めクラスです。
エナジーフロー	60	★★	太陽礼拝を中心に呼吸法と呼吸法と連続したアーサナにより、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、深層筋肉にも効果的に刺激を与え、ウエストや腰、ヒップ周り等、気になる部分のシェイプアップを目指すプログラムです。
月礼拝 ～moon cyele～	60	★★	28日周期で代わる月の満ち欠けのサイクルに合わせ、女性が美しくなるアーサナを組み合わせたプログラムです。《月ヨガ》を実践することにより、自然の流れと月のリズムを感じ、ありのままの美しい心と身体に導いていきます。

## ロウリュプログラムインフォメーション

プログラム	時間	強度	インフォメーション
ヒーリングロウリュ	30	★	寝た状態で、簡単にカラダをほぐして熱波を浴びる、ゆったりとリラクスが出来るクラスです。初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。ストレス解消、ロウリュ初心者の方にお薦めプログラムです。
ほぐしロウリュ	30	★	カラダ全身をほぐしとセルフィンバマッサージをしながら、熱波を浴びるクラスです。全身をほぐすことにより、カラダ全体の血行を促進、冷え症の改善等の効果が期待出来ます。肩こり、腰痛、冷え症等のお悩みの方にお薦めクラスです。
美(うつくし)アロマロウリュ	30	★	アロマを含んだ熱波がカラダ全体を包み込み、健やかに保つ癒し系のクラスです。アロマの香りを楽しみたい方にお薦めクラスです。
エステロウリュ	30	★	フェイスパックをしながら熱波を浴びる、お顔のコンディションを整えていくクラス。毛穴の老廃物を排出し、美肌効果が期待出来ます。お肌のコンディションを整えたい方にお薦めのクラスです。
リラクゼーションロウリュ	30	★	ロウリュの熱波を浴びながらシャバアーサナで全身リラクスが出来るクラスです。瞑想を中心に疲れたココロ・カラダを癒して深いリラクゼーション効果が期待できます。
パワーロウリュ	30	★★	一人一人に強烈な熱波を送る大量発汗間違いなしのクラス。カラダをほぐした後、大量の水蒸気をスタッフがご希望回数の熱波をお届けします。とにかく汗をかきたい方にお薦めのクラス。

### ○2月の美アロマ オイルのご紹介○

★ユーカリ&ティートウリー★



★ハーブブレンド★  
(ラベンダー&レモングラス)



★フルーツブレンド★  
(グレープフルーツ&レモン)



フロントで販売しております。ぜひお立ち寄りくださいませ！  
ご予約電話番号 095-893-8631

# LUONTO ハマクロス店 ロウリュホットスタジオ

## バレンタイン特別レッスンスケジュール

2/10(土)~2/14(水)



	10日(土)	11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
10:00					
10:30	ホットヒーリングアロマ ★ 10:30~11:30 山崎	ホットビギナー 😊 10:30~11:30 古屋	腰痛改善+骨盤矯正 ★★ 10:30~11:45 安永	ホットビギナー 😊 10:30~11:30 副島	骨盤ビューティーヨガ ★★ 10:30~11:30 松尾
11:00					
11:30					
12:00	エステロウリュ 12:00~12:30 山崎	リラクゼーションアロマ 12:00~12:30 古屋		パワーロウリュ 12:00~12:30 副島	エステロウリュ 12:00~12:30 松尾
12:30					
13:00	エナジーフロー ★★ 13:00~14:00 木田	美アロマヨガ ★ 13:00~14:00 木田	ホットビギナー 😊 13:00~14:00 山崎	moon cycle 月礼拝 ★★ 13:00~14:00 若杉	美アロマヨガSP ★ 13:00~14:00 若杉
13:30					
14:00					
14:30	陰ヨガ ★★ 14:30~15:45 松尾	ホットヒーリング ★ 14:30~15:30 吉田	恋ヨガ ★ 14:30~15:30 吉原	アシュタンガ ★★★ 14:30~15:30 浦	ホットベーシック ★ 14:30~15:30 吉田
15:00					
15:30		美アロマロウリュ 15:45~16:15 吉田	リラクゼーション 15:45~16:15 吉原	リラクゼーション 15:45~16:15 浦	美アロマロウリュ 15:45~16:15 吉田
16:00	ホットビギナー 😊 16:30~17:30 山中	デトックスMOON ★★ 16:30~17:30 川原	美アロマヨガ ★ 16:30~17:30 古屋		ホットヒーリング ★ 16:30~17:30 山下
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	ホットハタフロー ★★ 18:00~19:00 奥田	美アロマヨガ ★ 18:00~19:00 奥田	ホットビギナー 😊 18:00~19:00 松尾	骨盤ビューティーヨガ 75分 ★★ 18:30~19:45 古屋	ホットハタフロー ★★ 18:00~19:00 RYOKO
18:30					
19:00					エステロウリュ 19:15~19:45 川原
19:30					
20:00	<p>プリペイドのお客様へ イベント期間中レッスン料100円引き!!</p> <p>ロウリュ 1,200円→1,100円 ヨガ 2,100円→2,000円 75分レッスン 2,300円→2,200円</p>			美アロマヨガ ★ 20:00~21:00 木田	ハートオブヨガ ♥ 20:00~21:00 川原
20:30					
21:00					
21:30					
22:00					