



LUONTO久留米店 ロウリュホットスタジオ

(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	09:30 OPEN	10:00 OPEN	09:30 OPEN	10:00 OPEN			
10:00	ヒーリング		ハタフロー				
10:30	10:00~11:00 中田	ヒーリング	10:00~11:00 SAWAKA	ビギナー	ハタフロー	ベーシック	ビギナー
11:00		10:30~11:30 北島	★	10:30~11:30 柳田	10:30~11:30 中田	10:30~11:30 山口	10:30~11:30 原田
11:30	エナジーフロー (太陽礼拝)		★				
12:00	11:30~12:30 杉浦	エステロウリュ 12:00~12:30	11:30~12:30 杉浦	パワーロウリュ 12:00~12:30	ほぐしロウリュ 12:00~12:30	moon cycle (月礼拝) 12:00~13:00 木下	美アロマ 12:00~13:00 田中
12:30		北島		木下	北島		
13:00	ほぐしロウリュ 13:00~13:30	★	ヒーリングロウリュ 13:00~13:30	ヒーリング	ベーシック		
13:30	杉浦	13:00~14:00 杉浦	木下	13:00~14:00 SAWAKA	13:00~14:00 Hinata	パワーロウリュ 13:30~14:00	ヒーリングロウリュ 13:30~14:00
14:00	★		骨盤ビューティー			木下	田中
14:30	14:00~15:00 北島	★	14:00~15:00 木下	★	★	ヒーリング	ヒーリング
15:00		★		★	14:30~15:30 内藤	14:30~15:30 原田	14:30~15:30 内藤
15:30		15:00~16:00 maya		15:00~16:00 risa			
16:00	★					ハタフロー	パワーロウリュ 15:50~16:20 内藤
16:30	★					16:00~17:00 maya	ベーシック
17:00	★						16:40~17:40 田上
17:30	★				★	ベーシック	
18:00	ベーシック 17:45~18:45 森	ほぐしロウリュ 17:40~18:10 田中	アロマロウリュ 17:40~18:10 北島	アロマロウリュ 17:40~18:10 内藤	★	17:30~18:30 平山	ほぐしロウリュ 18:00~18:30 田上
18:30		美アロマ	moon cycle (月礼拝) 北島	骨盤ビューティー	17:45~18:45 山口		
19:00	ハタフロー	18:30~19:30 田中	18:30~19:30 北島	18:30~19:30 内藤	ハタフロー	19:00 CLOSE	
19:30	19:00~20:00 田中				19:00~20:00 木下	<div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>黒くなっている部分は 先月との変更点です。</p> <p>月末休館日 2月27日(火)・28(水)</p> </div>	
20:00		ハタフロー	ベーシック	ベーシック			
20:30	ほぐしロウリュ 20:15~20:45 田上	19:45~20:45 原田	19:45~20:45 牛島	19:45~20:45 maya	エステロウリュ 20:15~20:45 木下		
21:00	ビギナー	ベーシック	ビギナー	美アロマ	ヒーリング		
21:30	21:00~22:00 田上	21:00~22:00 牛島	21:00~22:00 山口	21:00~22:00 原田	21:00~22:00 牛島		
22:00							
	22:30 CLOSE						

～おねがい～

- 各レッスンは完全予約制です。レッスン開始 **5分前**までにチェックインをお願い致します。(レッスン開始後のご入室はお断りしております)
- ご予約後にキャンセルされる際は、**レッスン開始1時間前までに**必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、**3件まで**とさせていただきます。(キャンセル待ち含む)
- 会員種別問わず、**1日の受講本数は2本まで**となっております。
- 翌月のプログラム発行・予約開始は、**毎月20日以降**からとさせていただきます。

ご予約電話番号 0942-31-8500

ヨガプログラム

プログラム	時間	強度	
ホットビギナー	60	★	ヨガの基本的なポーズを丁寧にやっていくクラスです。ヨガをこれから始める方、始めて間もない方にオススメです。呼吸法を基本にゆっくりカラダをほぐしていきます。カラダが硬い方でも安心。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	★	立ちポーズがないので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂ける、ゆったりとしたリラックス系のクラスです。ストレス解消、ヨガ初心者の方にお薦めのクラスです。
美(うつくし)アロマ	60	★	心地良いアロマの香りで心を癒やし、深い呼吸とポーズでカラダを内側から刺激してほぐしていきます。心と体を美しく、健やかに保つリラックス系のクラスです。ゆっくり癒やされたい方にお薦めです。
ホットベーシック	60	★	呼吸法をマスターし様々なポーズの展開を楽しんで頂くクラスです。立～寝～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にオススメです。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構成となっています。もっとヨガの奥深さを楽しみたい方にお薦めのクラスです。
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に呼吸と共にアプローチをかけていきます。ご自身の力で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。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方にお薦めのクラスです。
太陽礼拝 エナジーフロー	60	★★★	太陽礼拝を中心に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ていきます。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クラスです。
月礼拝 ～moon cycle～	60	★★★	月の満ち欠けを意識したアーサナと、女性のしなやかさをあらわした月礼拝。月の満ち欠けに合わせ、女性らしさを高めるアーサナを組み合わせた女性にうれしいヨガ。骨盤の動きが活発になることで、滞っている血液やリンパの流れも活発になり、ダイエットやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。 【定員20名】

ロウリュプログラム

ヒーリングロウリュ	30	★	寝た状態で、カラダをほぐして熱波を浴びる、ゆったりとリラックス出来るクラスです。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のプログラムです。
ほぐしロウリュ	30	★	カラダ全身のほぐし＋セルフリンパ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。
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、健やかに保つ癒しのクラスです。アロマの香りを楽しみたい方へお薦めクラスです。
エステロウリュ	30	★	熱波を浴びて毛穴の老廃物を排出！お顔のセルフマッサージ＋冷たいフェイスパックで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します！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。(メイクオフ後の受講をオススメします！)
パワーロウリュ	30	★★	カラダをほぐした後、腹筋を数種目加え、体幹部を刺激。さらに、大量の水蒸気をあげ、スタッフがご希望の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。大量発汗間違いなしのクラス。