

LUONTO大野城店 ロウリュホットスタジオ(7月)

※休館日:毎月月末最終日 7月31日(火)は休館日です。(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	7月16日(月)
	10:00 OPEN							海の日
10:30	ホットピギナー 😊 10:30~11:30 JURI	ホットベーシック ★ 10:30~11:30 立石	ホットアロマヨガ ★ 10:30~11:30 田上	骨盤ビューティーヨガ ★★ 10:30~11:30 浮津	ホットアロマヨガ ★ 10:30~11:30 kumi	ホットヒーリング ★ 10:30~11:30 Yuri	ホットピギナー 😊 10:30~11:30 平塚	ホットピギナー 😊 10:30~11:30 JURI
11:00								
11:30								
12:00	リンパヨガ30 12:00~12:30 小林	骨盤ビューティーヨガ ★★ 12:00~13:00 田上	アブトレ30 12:00~12:30 田上	ホットベーシック ★ 12:00~13:00 南里	リンパヨガ30 12:00~12:30 kumi	ホットアロマヨガ ★ 12:00~13:00 浮津	アロマヨガ30 12:00~12:30 平塚	リンパヨガ30 12:00~12:30 前川
12:30								
13:00	ホットアロマヨガ ★ 13:00~14:00 小林		ホットピギナー 😊 13:00~14:00 浮津		骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 南里		ホットハタフロー ★★ 13:00~14:00 Yuri	ホットアロマヨガ ★ 13:00~14:00 前川
13:30		アロマヨガ30 13:30~14:00 柳田		リンパヨガ30 13:30~14:00 小林		美顔😊30 13:30~14:00 浮津		
14:00								
14:30	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石	ホットアロマヨガ ★ 14:30~15:30 柳田	美顔😊30 14:30~15:00 浮津	ホットピギナー 😊 14:30~15:30 小林	コアトレ30 14:30~15:00 南里	ホットピギナー 😊 14:30~15:30 小俣	美顔😊30 14:30~15:00 前川	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石
15:00								
15:30			ホットベーシック ★ 15:30~16:30 平塚		ホットヒーリング 15:30~16:30 7/13 小林 7/27 前川		骨盤ビューティーヨガ ★★ 15:30~16:30 前川	
16:00						熱波🌀30 15:50~16:20 筒井		美脚🌀30 16:00~16:30 平塚
16:30					△隔週でのレッスンです			
17:00						骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:00~18:00 筒井	ホットピギナー 😊 17:00~18:00 kana	骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:00~18:00 平塚
17:30								
18:00	ホットベーシック ★ 17:45~18:45 平塚	リンパヨガ30 18:00~18:30 筒井	骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:45~18:45 Ako	美脚🌀30 18:00~18:30 前川	やさしいハタフロー ★ 17:45~18:45 前川	IR変更 😊 はじめての方向け		
18:30		ホットピギナー 😊 18:45~19:45 筒井		ホットベーシック ★ 18:45~19:45 前川				
19:00	美脚🌀30 19:00~19:30 平塚		ホットアロマヨガ ★ 19:00~20:00 田中		コアトレ30 19:00~19:30 前川	19:00 CLOSE		19:00 CLOSE
19:30	骨盤ビューティーヨガ ★★ 19:45~20:45 前川							
20:00		ホットベーシック ★ 20:10~21:10 kana	美顔😊30 20:15~20:45 筒井	骨盤ビューティーヨガ ★★ 20:10~21:10 平塚	ホットアロマヨガ ★ 19:45~20:45 石川			
20:30								
21:00	ホットピギナー 😊 21:00~22:00 小俣		ホットベーシック ★ 21:00~22:00 筒井		ホットヒーリング ★ 21:00~22:00 田中			
21:30								
22:00								
	22:30 CLOSE							

ホットヨガ5つの効果

代謝向上
ダイエット

肩こり
腰痛改善

癒し
リラクゼーション

美肌
デトックス

冷え性
血行促進

夏こそホットヨガで
代謝UP!!



～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**とさせて頂いております。(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。
- 翌月分のレッスンのご予約は当月の21日からとさせていただきます。

30分のヨガも登場！ご予約や、体調に合わせてご参加ください。また**目的別**でより分かりやすくご準備しました！

スタンダード

リラックス

シェイプ&
ビューティー

チャレンジ

レギュラープログラム (60分)

プログラム	時間	強度	内容
ホットビギナー	60	★	ヨガの基本的なポーズを丁寧に行っていくクラスです。ヨガ初心者の方におすすめ。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♪
ホットベーシック		★	呼吸法を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～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。初心者～初中級の方まで、幅広い方にご参加頂けるクラスです。
ホットヒーリングヨガ		★	座り・寝ポーズを中心に、ゆったりと身体を動かすリラックス系のクラスです。立ちポーズがないので、初めての方でも安心してご参加頂けます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にオススメ。
ホットアロマヨガ		★	心地の良いアロマの香りで心を癒やし、ココロ・カラダを健やかに保つリラックス系のヨガクラス。ゆっくり癒やされたい方におすすめのクラスです。
骨盤ビューティーヨガ		★★	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。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方におすすめのクラスです。
ホットハタフロー		★★	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へオススメのクラスです。

ショートプログラム (30分)

プログラム	時間	強度	内容
アロマヨガ30	30	★	アロマの香りを楽しみながら、深い呼吸と共にヨガのポーズを楽しむクラス。ストレス解消、ヨガ初心者の方におすすめのプログラムです。
リンパヨガ30		★	リンパの流れを良くするヨガのポーズとセルフマッサージを取り入れたクラス。体内のリンパと血液の循環を促し、内側からのキレイを目指します。冷えやむくみが気になる方におすすめのプログラムです。
美顔☺30		★	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。お肌のコンディションを整えたい方におすすめのクラスです。 *メイクオフ後の受講をオススメします*
アブトレ30 ～腹筋～		★★	カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数種目加え、体幹部を刺激！お腹周りをシェイプアップしたい方におすすめのトレーニング系クラスです。
美脚👣30		★★	下半身のエクササイズとセルフマッサージで美脚を目指すクラスです。お尻や脚周りが気になる方、ぜひご参加ください♪
コアトレ30 ～体幹～		★★	お腹を刺激する呼吸法(ドローイン)とバランス系のエクササイズで体幹を刺激！姿勢改善、腰痛改善に効果的なクラスです。
熱波30		★★	発汗を促す簡単な運動をおこない、お一人ずつ熱波を届けるクラス。大量の水蒸気をあげ室温、湿度を高め、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すすめ！大量発汗間違いなしのクラスです。

○7月のホットアロマ オイルのご紹介○
【 ウッドブレンド ～ヒノキ&シダーウッド～ 】

リンパの流れを良くし血行促進効果やむくみ、疲労回復効果があります。



営業時間(月～金)10:00～22:30 / (土日祝) 10:00～19:00 レッソンは完全予約制です。ご予約の上、ご利用くださいませ。

ご予約電話番号 092-513-9080