

LUONTO大野城店 ロウリュホットスタジオ(2月)

※休館日:毎月月末最終日 2月28日(水)は休館日です。(完全予約制)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON
	10:00 OPEN							2月12日
								祝日
10:30	ホットビギナー 😊 Akari	ホットベーシック ★ 立石	美アロマヨガ ★ 田上	骨盤ビューティーヨガ ★★ 浮津	美アロマヨガ ★ kumi	ホットヒーリング ★ Yuri	ホットビギナー 😊 平塚	ホットビギナー 😊 田中
11:00	10:30~11:30 Akari	10:30~11:30 立石	10:30~11:30 田上	10:30~11:30 浮津	10:30~11:30 kumi	10:30~11:30 Yuri	10:30~11:30 平塚	10:30~11:30 田中
12:00	ほぐしロウリュ 12:00~12:30 Akari	骨盤ビューティーヨガ ★★ 12:00~13:00 田上	パワーロウリュ 12:00~12:30 田上	ホットベーシック ★ 12:00~13:00 南里	ほぐしロウリュ 12:00~12:30 kumi	美アロマヨガ ★ 12:00~13:00 浮津	ほぐしロウリュ 12:00~12:30 平塚	ほぐしロウリュ 12:00~12:30 筒井
13:00	美アロマヨガ ★ 13:00~14:00 JURI		ホットビギナー 😊 13:00~14:00 浮津		骨盤ビューティーヨガ ★★ 13:00~14:00 南里		やさしいハタフロー ★ 13:00~14:00 Yuri	美アロマヨガ ★ 13:00~14:00 JURI
13:30	13:00~14:00 JURI	ヒーリングロウリュ 13:30~14:00 柳田	13:00~14:00 浮津	ほぐしロウリュ 13:30~14:00 小林	13:00~14:00 南里	エステロウリュ 13:30~14:00 浮津	13:00~14:00 Yuri	13:00~14:00 JURI
14:00		柳田		小林		浮津		
14:30	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石	美アロマヨガ ★ 14:30~15:30 柳田	エステロウリュ 14:30~15:00 浮津	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 JURI	ヒーリングロウリュ 14:30~15:00 南里	ホットビギナー 😊 14:30~15:30 小俣	エステロウリュ 14:30~15:00 前川	やさしいハタフロー ★ 14:30~15:30 立石
15:00	14:30~15:30 立石	14:30~15:30 柳田		14:30~15:30 JURI		14:30~15:30 小俣		14:30~15:30 立石
15:30			ホットベーシック ★ 15:30~16:30 棚町				骨盤ビューティーヨガ ★★ 15:30~16:30 前川	
16:00			15:30~16:30 棚町			リラクゼーション 15:50~16:20 筒井	15:30~16:30 前川	パワーロウリュ 16:00~16:30 平塚
16:30					ホットビギナー 😊 16:30~17:30 棚町			
17:00					16:30~17:30 棚町	骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:00~18:00 筒井	ホットビギナー 😊 17:00~18:00 Ako	ホットベーシック ★ 17:00~18:00 平塚
17:30						17:00~18:00 筒井	17:00~18:00 Ako	17:00~18:00 平塚
18:00	ホットベーシック ★ 17:45~18:45 平塚	パワーロウリュ 18:00~18:30 筒井	骨盤ビューティーヨガ ★★ 17:45~18:45 Ako	ほぐしロウリュ 18:00~18:30 asami	ホットハタフロー ★★ 17:45~18:45 田中	😊 はじめての方向け		
18:30	17:45~18:45 平塚	18:00~18:30 筒井	17:45~18:45 Ako	18:00~18:30 asami	17:45~18:45 田中			
19:00	パワーロウリュ 19:00~19:30 平塚	ホットビギナー 😊 18:45~19:45 筒井	美アロマヨガ ★ 19:00~20:00 田中	ホットベーシック ★ 18:45~19:45 asami	パワーロウリュ 19:00~19:30 田中	19:00 CLOSE		19:00 CLOSE
19:30	19:00~19:30 平塚	18:45~19:45 筒井	19:00~20:00 田中	18:45~19:45 asami	19:00~19:30 田中			
20:00	骨盤ビューティーヨガ ★★ 19:45~20:45 前川	ホットベーシック ★ 20:10~21:10 石川	エステロウリュ 20:15~20:45 筒井	骨盤ビューティーヨガ ★★ 20:10~21:10 平塚	ホットヒーリング ★ 19:45~20:45 石川	アロマオイルトリートメント 選べる60分お試しコース 2/27(火)まで 通常60分+足浴5分付 7,000円 → 4,800円(2,200円off)		
20:30	19:45~20:45 前川	20:10~21:10 石川	20:15~20:45 筒井	20:10~21:10 平塚	19:45~20:45 石川			
21:00	ホットビギナー 😊 21:00~22:00 小俣		ホットベーシック ★ 21:00~22:00 筒井		美アロマヨガ ★ 21:00~22:00 前川			
21:30	21:00~22:00 小俣		21:00~22:00 筒井		21:00~22:00 前川			
22:00								
	22:30 CLOSE							

アロマオイルトリートメント
選べる60分お試しコース
2/27(火)まで
通常60分+足浴5分付
7,000円 → 4,800円(2,200円off)

《全身背面》
美脚(背面のみ)
+
上半身



《上半身集中》
上半身+デコルテ



《リンハケア》
美脚(背面のみ)
+
デコルテ



～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。

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)アロマヨガ	60	★	季節に応じたアロマの香りで心を癒やし、セルフリンパ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クス系のヨガクラスです。ゆっくり癒やされ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。
やさしいハタフロー	60	★♪	はじめての方でも入りやすいハタフローのクラス。ヨガを楽しみたいという方向けです。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でハタフローに入るのを迷われている方はぜひ参加されてみてください。
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のクラスです。

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。
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出来ます。
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○

消化促進、食欲増進、腹痛などに効果があります。
スイートオレンジ 考え方に柔軟性、楽観性と楽しむ感情を与えてくれます！

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

ご予約電話番号 092-513-9080