レッスンのご案内

【定員】各クラス18名　【時間】各クラス60分間　【持ち物】バスタオル、お水（500mℓ～1ℓ）、室内履き

レッスン名	運動量	内　容
ホットストレッチ	☆☆☆	高い室温の中でストレッチをおこなうことにより、通常よりも筋肉がほぐれる効果が期待されます。 身体の柔軟性の向上も期待されます。
骨盤ストレッチ	★☆☆	ゆったりとした動きの中で骨盤周りをほぐし、整えるレッスン。 はじめての方でも安心してご参加頂けます。腰痛予防にもおすすめです。
ローホットヨガ	★☆☆	通常のホットヨガより少し低い室温で行うレッスン。 はじめての方、高い室温が苦手な方、ポーズに集中したい方などにおすすめです。
ヨガビギナー	★☆☆	はじめてめての方でも安心。呼吸法を身につけて心身共に調和を図るクラスです。 からだを芯から温め、血流・免疫力・ホルモンバランスを活性化します。
ヨガリラックス	★☆☆	ヨガの座法を整え呼吸をゆっくり行い、心身ともにリラックスへ導きます。
ヨガベーシック	★☆☆	ヨガの基本的な動作をおこなうクラスです。 基本ポーズや呼吸法をしっかりと身につけていきます。
リンパデトックスヨガ	★☆☆	溜まった老廃物を流し、リンパや内臓の刺激で活性化し、内側からデトックスするレッスン。 ストレッチやマッサージを行い、血流や気の流れを良く、美肌、むくみ改善などが期待されます。
骨盤調整ヨガ	★★☆	骨盤を正しい位置へと導き、左右バランスや姿勢を整え、身体の機能改善を目指すレッスン。 骨盤周辺をほぐし、筋肉や骨の歪みを調整して、腰痛、頭痛、肩コリの緩和が期待されます。
ヨガベーシック　＋	★★☆	ヨガの基本的な動作から、少し運動量を増やしていきます。
ヨガリフレッシュ	金：★★☆ 土：★★★	呼吸とダイナミックな動きで、疲れや凝りを取り除きます。 仕事帰りの方におすすめです。
ヨガデトックス	★★☆	老廃物や血液の流れをスムーズにして、身体も心も心地よい状態に導きます。 冷えやむくみの改善、代謝や免疫力アップ、疲労回復に効果的です。
スタイルアップヨガ	★★☆	ヨガのポーズを基本に下半身のトレーニングをしていきます。 筋力UPを目指してる方におすすめです。

●各クラスレッスン開始の30分前にご入館、15分前よりスタジオにご入場いただけけます。
スタジオ内は大きな声での会話はご遠慮下さい。

●ご予約されたレッスンをキャンセルされる場合は、レッスン開始30分前までにご連絡下さい。
キャンセルのご連絡がなかった場合は、後日チケットを頂戴いたしますので予めご了承下さい。

●レッスン開始後の入場はできませんので必ず開始時間までにスタジオにお越し下さい。
（交通機関の影響等によりレッスン開始に間に合わなかった場合、該当レッスン終了時までにフロントにお越しいただければ他の日に振替として受講いただけます。）

●チケット購入後の再発行及び返金はいたしかねますのでご了承下さい。

【TEL】0467-57-7741

【予約受付時間】火～金：9:00～23:00 / 土：10:00～21:00 / 日・祝：10:00～20:00

※土曜・日曜は混雑により電話が繋がりにくくなることがございます。前日までにご予約をお取りいただくことをお勧めいたします。