

# ホットスタジオプログラムのご案内

※★の数で難易度を表示してあります。★の数が多くなるほど難易度が高くなります。※ご自身の体力・体調に合わせてクラスをお選び下さい。

## 火曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
青竹エクササイズ ストレッチポール	45	★★ ☆☆☆	健康目的 の方	簡単なステップで青竹を使い足のツボを刺激し、血行を促進します。 最後にストレッチポールで美姿勢を作ります。	自然治癒力向上 血行促進 冷えむくみ改善	
ストレッチ+コンディショニング	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	筋コン(腹筋・背筋・ヒップ)を行い、 間にストレッチを取り入れています。	筋力UP	
リラックスヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	初めての方でも無理のないようにしています。	気分リフレッシュ	
リンパマッサージ	30	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	マッサージオイルを使って体全体をマッサージし、リンパの流れを良くしていきます。	美脚 シェイプアップ	*タオルの貸し出しは 出来ません
骨盤ストレッチ	30	★★ ☆☆☆	初級者	骨盤のゆがみ、癖がついてしまった悪い姿勢をストレッチしながら 骨盤を正常な位置に戻します。	骨盤のゆがみ・姿勢 改善・腰痛改善	
リンパマッサージ	30	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	マッサージオイルを使って体全体をマッサージし、リンパの流れを良くしていきます。	美脚 シェイプアップ	*タオルの貸し出しは 出来ません
骨盤調整ヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	骨盤のずれや歪みを無理なく調整していくことで、体全体がスムーズに動けるようになる	ダイエット効果 リラックス効果	
アロマヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	アロマの香りでリラックスポーズを行っています	柔軟性の向上 バランス感覚の向上 リラックス効果	
極上美肌 全身マッサージ ヒートジェルスペシャル	45	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	かつさをを使ってセルライトを潰しながらリンパマッサージを行います。	美肌・冷え・むくみ 便秘改善 ダイエット効果	*タオルの貸し出しは 出来ません *有料レッスン200円

## 水曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
ホットヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	日々の生活の中で外に向きがちな意識を内側へ 向けてカラダと一緒にココロもスッキリ整えます。 体をほぐすことから始め、徐々に深いポーズへと移行してゆきます。	筋肉をしっかりとシェイプ 冷え症改善 リラックス効果・安眠	
美脚・美尻メイク	45	★★ ☆☆☆	健康目的 の方	下半身を中心に普段使わない筋肉を動かし筋力向上、 体幹も鍛えます。	筋力UP ヒップ/アップ	
ホットベルピクストレッチ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	日常の癖やスポーツの動きなどでどなたでも生じてしまう 骨盤の歪みを自分の体の動きで修正していくセルフトレーニングを行うクラスです。 インナーマッスルをほぐしたり鍛える事で骨盤を調整し、 元あるべき正しい位置にリセットしていきます。	姿勢改善 血行促進 腰痛や肩こりの不調を緩和	スポーツタオルを お持ちください
美脚・美尻メイク	45	★★ ☆☆☆	健康目的 の方	下半身を中心に普段使わない筋肉を動かし筋力向上、 体幹も鍛えます。	筋力UP ヒップ・脚力UP	
ストレッチポール	30	★★ ☆☆☆	健康目的 の方	ストレッチポールを使用したストレッチです。 姿勢改善・骨盤調整をし痩せやすい体作りをします。	正しい姿勢 腰痛改善	
美脚ヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	特に脚を使うポーズを中心にを行います。	筋力UP 姿勢改善	18:50より受付にて整理 券配布しております
チャクラヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	7つのチャクラ(エネルギーの集まる場所)を刺激しながらリラク クスして行うヨガです。	リラックス効果	
サーキット・コンディショニング ストレッチポール	45	★★ ☆☆☆	中・上級者	有酸素運動を行い簡単な筋カトレーニングを行います。 最後はストレッチポールを使い身体を柔らかくしていきます。	心肺機能の向上 筋力増強・柔軟性 の向上	スポーツタオルを お持ちください
バランスコンディショニング	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	筋カトレーニングを行い、身体のバランスを整えていきます。	筋力・脚力UP 柔軟性向上	

## 木曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
美肌 全身マッサージ	45	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	アロマでリラックスしながら脚やお腹などほぐしていきます。 ツボ押しも加えて体の不調を整えていきます。	リンパ・血流を良く します	*タオルの貸し出しは 出来ません
ピラティス	45	★★ ☆☆☆	初心者	呼吸と動きを合わせ身体のちぢみを取り除くクラスです。 意識の届かないところを使い身体を引き伸ばします。	柔軟性向上 けが防止	
サーキット・コンディショニング ストレッチポール	45	★★ ☆☆☆	中・上級者	有酸素運動を行い簡単な筋カトレーニングを行います。 最後はストレッチポールを使い身体を柔らかくしていきます。	心肺機能の向上 筋力増強・柔軟性 の向上	スポーツタオルを お持ちください
バレエストレッチ+顔ヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	ピラティス・バレエ・ストレッチの融合したプログラムです。 後半は体をほぐし、顔の表情筋をアプローチします。	体幹・バランスUP 肩こり解消・リフトUP	ゆっくりと動くのでどなたでも 動きやすいです
ホットピラティス	45	★★ ☆☆☆	初心者	呼吸と動きを合わせ身体のちぢみを取り除くクラスです。 意識の届かないところを使い身体を引き伸ばします。	柔軟性向上 けが防止	
背中美人	30	★★ ☆☆☆	健康目的 の方	肩甲骨周りの筋肉を動かして首のこり、猫背や姿勢改善へ。 代謝を高めて痩せやすい体作りをします。	首・肩こり改善 猫背・姿勢改善 ダイエット効果	
美・ツイスト	30	★★ ☆☆☆	初心者	ウエストの捻りと体側を伸ばすストレッチと骨盤周りのストレッチ をします。	ウエスト&身体全 体のシェイプUP	
極美肌ヘッド&フェイシャルパック	45	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	かつさを使いお顔のマッサージを行いリンパの流れを良くし たるみやくすみなどを改善していきます。 また夏限定でヘッドマッサージも行います。	美肌 小顔	*タオルの貸し出しは 出来ません *有料レッスン100円
ピラティス	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	体幹部のインナーマッスルを鍛えます。	柔軟性向上 けが防止	18:50より受付にて整理 券配布しております
リラクゼーションヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、 心の安定とやすらぎを得るものです。	柔軟性向上 けが防止	19:50より受付にて整理 券配布しております
ベルピクストレッチ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	『骨盤周りのインナーマッスル』をほぐしたり鍛えることで、骨盤 のゆがみを正します	ホルモンバランス調整 むくみ・冷え解消	19:50より受付にて整理 券配布しております

## 金曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
-----	----	-----	-----	----	----	----

デトックスヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	様々なポーズをとることで色々な筋肉を使います。 普段使わない筋肉も使うので体を引き締めることができます。	ダイエット デトックス 内臓機能の強化・活性化	
ストロングシェイプアップ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	ストレッチやコンディショニングでトレーニングのし易い身体作りをした後、 筋力トレーニングを行います。 筋力トレーニングには弱い物からキツイ物までありますので、体力に合わせて選んでご参加いただけます。	シェイプアップ効果 姿勢改善	
顔トレ・フェイスマッサージ	30	★★ ☆☆☆	初心者	普段使っていない顔の筋肉を動かし、コラーゲン入りオイルを使って顔のマッサージをします。	顔のたるみ、ほうれい線予防 リフトアップで小顔 &若返り効果	*タオルの貸し出しは出来ません
サーキット・コンディショニング ストレッチポール	45	★★ ☆☆☆	中・上級者	有酸素運動を行い簡単な筋力トレーニングを行います。 最後はストレッチポールを使い身体を柔らかくしていきます。	心肺機能の向上 筋力増強・柔軟性の向上	スポーツタオルをお持ちください
ホットヨガ	45	★★ ☆☆☆	初心者	十分に体をほぐしてからポーズに入っていきます。 "吸ってたっぷり吐いて..."呼吸にポーズをのせる様な感じで立位・座位・仰位など動かしていきます。 周りとはべつご自分のペースで心地よく動いて下さい。	リフレッシュ&リラックス 代謝UP	
ホットフラダンス	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	基本のステップを確認後、ハワイアンミュージックに合わせて足のステップ、手の動きを合わせたフラエクササイズを30分行います。 後半15分で本格的なフラの振り付けを簡単なステップで踊ります。	リラクゼーション効果 発汗効果	

## 土曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
極上美肌 ヘッド&フェイスパック	45	★★ ☆☆☆	美容目的の方	コラーゲン入りアロマオイルでお顔のたるみなどを改善マッサージしスカルプジェルで頭皮をマッサージします フェイスパックで仕上げます。	美肌 小顔 頭皮洗浄	*タオルの貸し出しは出来ません *有料レッスン200円
ヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。	柔軟性向上 けが防止	
スローベリーダンス	45	★★ ☆☆☆	初心者	骨盤の内側を動かすことで子宮まわりの血流がよくなり、機能が活発化します。 インナーマッスルを刺激するのでくびれ効果はもちろん美肌効果、腰痛や肩こり、生理不順や生理痛、更年期障害や不妊症にも効果的	ホルモンバランス改善 腰痛・肩こり 骨盤調整	
極上美肌 全身マッサージ ヒートジェルスペシャル	45	★★ ☆☆☆	美容目的の方	かっさを使ってセルライトを潰しながらリンパマッサージを行います。会員外の方は500円にて体験できます	美肌・冷え・むくみ 便秘改善 ダイエット効果	*タオルの貸し出しは出来ません *有料レッスン100円
アスリートヨガ	45	★★ ☆☆☆	中・上級者	アスリートのようなしなやかで綺麗な体づくりを目指すヨガです。 体幹トレーニングもしていきます。	心肺機能向上 筋力UP 姿勢改善	
チャクラヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	7つのチャクラ(エネルギーの集まる場所)を刺激しながらリラックスして行うヨガです。	リラックス効果	
ストレッチポール	45	★★ ☆☆☆	健康目的の方	ストレッチポールを使用したストレッチです。 姿勢改善・骨盤調整をし痩せやすい体作りをします。	正しい姿勢 腰痛改善	

## 日曜日

クラス	時間	難易度	対象者	内容	効果	備考
骨盤調整+ストレッチ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	前半は立位で骨盤周りを中心に、お尻や腿、肩甲骨周り等も動かすエクササイズです。 後半はマットで揉みほぐしやストレッチを行います。 現在の身体の状態を感じて頂き、日常生活でも歪み改善を期待できる要点などをお伝えしていきます。	腸の活性化 便秘や尿漏れ改善 歪みを直しコリや痛みの改善	*スポーツタオルをお持ちください *10:00より受付にて整理券を配布しております。
ホットフラダンス	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	基本のステップを確認後、ハワイアンミュージックに合わせて足のステップ、手の動きを合わせたフラエクササイズを30分行います。 後半15分で本格的なフラの振り付けを簡単なステップで踊ります。	リラクゼーション効果 発汗効果	
デトックスヨガ	45	★★ ☆☆☆	中級者	たくさんの汗をかき、体の中からデトックスしていくクラスです。 ヨガの内容はスタンダード。 ゆっくりと動くのでなたでも動きやすいです。	バランスUP 肩こり解消 リフトUP	

☆☆☆☆☆(ソフト)

★★★★★(ハード)