

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
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へ戻します。	骨盤のゆがみ・姿勢・腰痛改善	
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	18:00より受付にて整理券配布しております
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	18:50より受付にて整理券配布しております
極美肌 ヘッド&フェイスパック	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100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。	筋肉をしなやかにシェイプ 冷え改善 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	
ホットベルビクストレッチ	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や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	★★ ☆☆☆	中・上級者	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	
チャクラヨガ	45	★★ ☆☆☆	中・上級者	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	
バランスコンディネーション	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	筋力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
ステップ+筋トレ	30	★★ ☆☆☆	健康目的の方	ステップ台をリズムに合わせて乗り降りして心拍数を上げていきます。後半は筋トレを行います。	シェイプアップ効果 筋力アップ	
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	
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	
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
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	
ベルビクストレッチ	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	

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出来ます。	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

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	
ストレッチ教室	30	☆☆ ☆☆☆	健康目的 の方	ゆったりとカラダを伸ばしていきます	正しい姿勢 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
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。 周りと比べず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 サージュスカルブ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 上げが防止	
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	
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	スポーツタオルを お持ちください
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	☆☆ ☆☆☆	中・上級者	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	

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。 今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。
ハワイアンエクササイズ	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どなたでも動きやすいです。	バランス力UP 肩こり解消 リフトUP	

☆☆☆☆☆(ソフト)

☆☆☆☆☆(ハード)