

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
オリジナルヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	ヨガの基本を行うクラスです。 ストレッチを入れたり、少しトレーニングをいれたり無理なく行う クラスになります。	柔軟性向上 筋力アップ リラックス効果	
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
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ます。	心肺機能向上 筋力UP・姿勢改善	
ハタヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	呼吸に意識を向け、ゆっくりと一つ一つのポーズを無理のない 範囲で丁寧にいきます	柔軟性の向上 バランス感覚の向上	
アロマヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	アロマの香りでリラックスし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	
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	
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	
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	
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コリ、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	
美脚ヨガ	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	特に脚を使うポーズを中心にいきます。	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	
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・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。 朝、身体を動かすことによって代謝を上げやすい身体を作ることが出来ます。	ウエスト&身体全 体のシェイプUP	
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
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
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	
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	
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	
極美肌ヘッド&フェイシャル	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
ストレッチ&コンディショニング	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。	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

ペルビックストレッチ	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	
初めてステップ/ コンディショニング/ストレッチボール	45	★★ ★★★★	中・上級者	ステップ台を使い有酸素運動を行います。簡単な筋力トレーニングをし、最後にボールでストレッチを行います。	心肺機能向上 筋力UP 姿勢改善	ショートレッスン15分 3本のレッスンです。
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分を行います。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	
トータルリカバリー	45	★★ ☆☆☆	初・中級者	様々なEX.方法を用いて身体の機能性、運動性を高めていくコンディショニングプログラムです。	シェイプアップ効果 引き締め効果	

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	
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	
極美肌 フェイスパック	45	★★ ☆☆☆	美容目的 の方	かっさを使いマッサージオイルでお顔をセルフマッサージ。リンパの流れを整え新陳代謝を上げていきます 最後はパックを乗せてリラックスして頂きます。 会員ご家族様は500円で体験できます。	美肌・冷え・むくみ 便秘解消	* 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	

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。
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分を行います。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。	バランスカUP 肩こり解消 リフトUP	

☆☆☆☆☆(ソフト)

→★★★★★(ハード)