



# ホットヨガスタジオ 美make



2019  
3月



## ▼ホットヨガプログラム紹介一覧表▼

このマークの付いているプログラムは初めての方や体力に自信のない方にも安心してご参加いただけるクラスです。

プログラム名	クラスレベル	内容
ベーシック・ヨガ	☆	座位、仰臥位（ギョウガイ）、伏臥位（フクガイ）を中心にストレッチ要素の高いポーズを行う、ヨガ入門クラスです。
リフレッシュ・ヨガ	☆	呼吸に合わせて無理なくポーズを行うことにより、ストレス発散とリラックス効果の高いクラスです。
キレイ・ヨガ	☆☆	美しい姿勢を保持するために必要な筋力や柔軟性・意識を高めていくクラスです。
からだ機能改善ヨガ	☆☆	各関節・筋を正しいポジションに改善し、肩こり解消や腰痛予防が期待できるクラスです。
デトックス・ヨガ	☆☆	むくみや便秘などの原因になっている体内の老廃物を出し、疲れや冷えを解消するクラスです。
アクティブ・ヨガ	☆☆☆	様々なポーズを行うことで筋力・柔軟性向上を目指すクラスです。

### ◆ホットヨガ 注意事項

- お食事はレッスンの2時間前までにお済ませください。  
※空腹状態は適していません。お食事からレッスンまで時間が空く場合は、レッスン直前に少量のバナナやゼリー状の栄養補助食品を摂って血糖値を上げておきましょう
- レッスン後は体の吸収力が高まりますので、1～2時間はお食事をお控えください。  
※時間を空けることが難しい場合は、お野菜から先に口にするようにしましょう。
- レッスン開始5分後以降はご入室が出来ません。
- 途中退室は原則できません。  
※体調不良等でご退室の場合は、インストラクターまたはスタッフにお声掛けください。
- スタジオ内は食事、携帯電話の持ち込み、お履き物は禁止とさせていただきます。（裸足でのご入室をお願いします。）
- レッスン時はヨガマットの上にタオル敷いてご利用ください。  
※ヨガマット、タオルをレンタルする場合は各210円となります。

### ◆ホットヨガ ご利用案内

- チェックイン ⇒ レッスン開始30分前～
- チェックアウト ⇒ レッスン終了1時間後まで。（浴室利用可能）

### ◆ホットヨガ モバイル予約申請

- 参加希望のレッスン開始30分前までにWEB予約をお願いします。  
※キャンセルはレッスン開始1時間前までとなります。（キャンセルの時間が過ぎてしまった場合は出席扱いとなります。）
- 当月1日から翌月末日までご予約いただけます。
- 回数の翌月繰り越しは出来ませんので、あらかじめご了承ください。

月曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
リフレッシュ・ヨガ 60 10:30～11:30 Mayo	からだ機能改善ヨガ 60 10:30～11:30 あゆみ	ベーシック・ヨガ 60 10:30～11:30 ケイコ	アクティブ・ヨガ 60 10:30～11:30 ERIKA	リフレッシュ・ヨガ 60 10:30～11:30 Mayo	キレイ・ヨガ 60 10:30～11:30 yoko
キレイ・ヨガ 60 12:00～13:00 Mayo	ベーシック・ヨガ 60 12:00～13:00 mina	デトックス・ヨガ 60 12:00～13:00 ケイコ	リフレッシュ・ヨガ 60 12:00～13:00 ERIKA	からだ機能改善ヨガ 60 12:00～13:00 Mayo	リフレッシュ・ヨガ 60 12:00～13:00 yoko
				ベーシック・ヨガ 60 13:30～14:30 元島 由紀子	ベーシック・ヨガ 60 13:30～14:30 SATO
からだ機能改善ヨガ 60 14:00～15:00 あゆみ		リフレッシュ・ヨガ 60 14:00～15:00 元島 由紀子			
				キレイ・ヨガ 60 15:00～16:00 元島 由紀子	アクティブ・ヨガ 60 15:00～16:00 SATO
				デトックス・ヨガ 60 16:30～17:30 塚田 紀代美	リフレッシュ・ヨガ 60 16:30～17:30 木実
				ベーシック・ヨガ 60 18:00～19:00 塚田 紀代美	キレイ・ヨガ 60 18:00～19:00 木実
ベーシック・ヨガ 60 19:00～20:00 夏実	からだ機能改善ヨガ 60 19:00～20:00 太田 沙織	リフレッシュ・ヨガ 60 18:40～19:40 SHOWKO	キレイ・ヨガ 60 18:40～19:40 YUKI		
キレイ・ヨガ 60 20:30～21:30 夏実	リフレッシュ・ヨガ 60 20:30～21:30 阪本 絵利奈	アクティブ・ヨガ 60 20:00～21:00 SHOWKO	ベーシック・ヨガ 60 20:00～21:00 SATO		
		ベーシック・ヨガ 60 21:20～22:20 星野 愛加	からだ機能改善ヨガ 60 21:20～22:20 SATO		
最終チェックアウト 【 平日 23:00 】 【 土曜 21:30 】 【 日・祝 19:30 】					