

ahホットスタジオプログラム内容紹介

プログラム名	強度	内容
ストレッチ	★	どなた様も安心して受講できるストレッチプログラムです
リラックスヨガ	★	軽いストレッチ要素のあるポーズを多く取り入れた優しいヨガです
リンパヨガ	★	リンパの流れを良くするマッサージを取り入れたヨガです
陰ヨガ	★	ゆるやかな深い呼吸とともに3分~5分ゆっくりとホールドするヨガです
骨盤調整ヨガ	★	腰回りの筋肉をほくして、使って骨盤を正しく支えられるようにするヨガです
癒しのヨガ	★	どなた様も楽しんで頂ける基本的なポーズを多く取り入れた初歩的なヨガです
背骨コンディショニング	★	背骨の歪みを整え、腰痛・肩こり・膝痛・内臓の不調を改善するクラスです
マインドフルネスヨガ	★	ストレス軽減や集中力アップを目的としたヨガです
リフレッシュヨガ	★★	疲れストレスで身体に溜まった緊張をほぐすよう、適度な運動量でリンパの流れや血行を促すヨガです
スローヨガ	★★	呼吸・ポーズをゆっくりとおこなっていくヨガです。
ベーシックヨガ	★★	初心者から上級者まで納得頂けるヨガの基本要素を集めたヨガです
アクティブヨガ	★★	基本的なヨガをベースとして動きの中で筋力と柔軟性のバランスを取り、様々なポーズにチャレンジするヨガです
美脚ヨガ	★★	美しい脚を目指して、効果的なポーズや動きを取り入れたヨガです
ピラティス	★★	体幹部分を強化するメソッドを取り入れ姿勢を改善するプログラムです
パワーヨガ	★★★	太陽礼拝をベースに強度を高め、一つひとつのポーズを丁寧にとる事で確かな効き目を出すヨガです



「ビューティーライト」導入!

■ビューティーライトとは...

コラーゲンカプセルで使用しているものと同じ、633nmの可視光線を発するライトです。

可視光線の中のレッドライト(赤色光633nm)を多く照射する構造のライトです。



光のパックでエイジングケア・ヘアケア。こんな悩みにおすすめです。

- 乾燥による小じわ ▶ 目立たなくなる!!
- 肌が気になる ▶ きめが整い、引き締まる!!
- 顔やヒジ・ヒザの乾燥 ▶ しっとり潤い、ハリが出てくる!!
- メイクがキマらない ▶ メイクのノリ・持ちが良くなる!!
- 首・手の甲・背中・お尻 ▶ スベスベになる!!



美肌効果に期待! 『美肌促進プログラム』

代謝を上げ老廃物を除去。美肌・エイジングケア

メンタルを整え、自律神経を整える『マインドフルネス(瞑想)プログラム』

呼吸に意識を向けるマインドケア

日ごろのストレスからの解放『ヒーリングプログラム』

ココロやカラダを元ある良いバランスにケア

【ご予約方法(10月17日~31日まで)】

レッスン開始90分前より、ホットスタジオ前にて予約台帳にご記入頂きます。

【ご予約方法(11月1日からのプログラム)】

○レッスン2週間前より、Web上にて事前予約

○ご予約可能レッスン数・・・2週間先まで最大3レッスン分のご予約が可能

○同日レッスン参加可能本数・・・お一人様につき1日最大2本まで

【ヨガマットについて】

11月1日よりマットにつきましては、ご自身でヨガマットをご用意頂くかもしくはレンタル(有料)となります。

【最大ご予約人数について】

最大19名様