



レッスン名	運動量	内 容
モーニング	★☆☆	初めての方でも安心。充実した休日を過ごす為に心も体も目覚めさせるクラス。
リラックス	★☆☆	アーサナと呼吸をゆっくり行い、心身ともにリラックスへ導きます。
リンパヨガ	★★☆	セルフリンパマッサージを行いリンパの流れを促し、ポーズをとりながら深層部分のリンパを刺激するレッスンです。
ルーシーダットン	★★☆	タイ式のヨガです。身体全体の血液やリンパの流れを良くし、体内の温度を内側から高めます。
女性の為のヨガクラス	★☆☆	忙しい毎日を送る女性の多くが抱える肩こり、冷え性、むくみ、不眠、生理痛、便秘…これらの不調を緩和していきます。
女性限定ビューティ	★☆☆	「骨盤調整」「美脚」「美姿勢」など、美しいプロポーションを目指して様々な角度からアプローチしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
快眠	★☆☆	リラックスヨガ同様アーサナと呼吸をゆっくり行い、心身共にリラックスへ導きます。深い眠りにつけるよう心と身体をリラックスさせます。
ハタ	★★★	バランス系・前屈・後屈・ひねり系などのさまざまな種類のアサナ（ポーズ）をひもときお伝えしていきます。
デトックス	★☆☆	ヨガのねじりのポーズを取り入れながら心身共に内側からのデトックスを目指します。ゆったり丁寧に身体を動かしますので、
ヨガ&ストレッチ	★★☆	凝り固まった筋肉を温めながら緩め、身体のゆがみや左右バランスを整えます。心と身体、呼吸の調和を感じてリラックスします。
セラピー	★★☆	古来インド4千年前から伝わる古典ヨガには効能があり、身体本来の治癒力を引出してくれます。正しい身体の使い方を学んで、内側から健康を取り戻しましょう。ヨガが初めての方、身体が硬いと思っている方、身体のどこかに痛みのある方大歓迎です！
バレエ&ヨガ	★★☆	バレエの要素を取り入れながらしなやかな動きをするヨガのクラスです。

PILATES

レッスン名	運動量	内 容
スリムアップ	★★☆	ウエストを中心に全身くまなく静かな動きで引き締めます。大きな動作はほとんどありませんが、繰り返すうちに筋・骨格・バランスも調整されていき、日常生活にも良い影響が期待できます。
ピラティス	★☆☆	身体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えます。お腹、お尻の引き締め、美姿勢を目指しましょう。
ピラティス&ストレッチ	★☆☆	骨盤を正しい位置に整え姿勢改善し、筋肉の緊張をほぐし腰痛を改善。バランスの取れた身体づくりを目指します。

その他

レッスン名	運動量	内 容
姿勢ビューティー	★★☆	骨盤まわりの筋肉を使い、ストレッチ。美尻を目指していきます。美しいプロポーションを手に入れましょう!!
コアシェイプビューティー	★★☆	コア（体幹）をしっかり鍛えることによって、脂肪燃焼、代謝アップを目指していくクラスです。身体のどこかにお悩みを抱えている方はぜひ一度お試しください。
ボディメイクビューティー	★★☆	「骨盤調整」「美脚」「美姿勢」など、美しいプロポーションを目指して様々な角度からアプローチしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
コリほぐしストレッチ	★☆☆	身体の疲れやコリをほぐすストレッチを行い肩こり、むくみなどの不調を整えます。
ほぐし&ストレッチ	★☆☆	1日の筋肉の凝りや疲労をスッキリとさせ快適な睡眠と明日に備えましょう！ゆるゆるとした動きなのでなたでもご参加いただけます。ホットならではの良さを体感して下さい。
ボディメイク	★★☆	全身の筋肉を使いストレッチを行ない、さらに体幹を強化し美しくしなやかなボディと美しい姿勢づくりを目指しましょう！

- ・セミホットレッスンは、通常より低めの温度で実施いたします
- ・当スタジオは遠赤外線を使用したスタジオとなります。発汗効果がありますので、お水を1リットル以上 お持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします。
- ・ヨガマットは、無料でご利用頂けます。
- ・レッスンは予約制となります。事前にWEB、お電話、またはフロントにてご予約ください。
- ・レッスン開始1時間前迄にご予約者がいない場合、レッスンを中止となる場合がございます。

- ご予約は、4レッスンまでとさせていただきます。それ以降は、1レッスン終了後にご予約いただけます。
- 翌月分のレッスンは、毎月25日より予約開始となります。
- 予約をキャンセルされる場合は、フロントまたはお電話にて、レッスン開始30分前迄にご連絡ください。（30分以内のご連絡またはご連絡なく欠席の場合はキャンセル料1200円を申し受けます）
- レッスン1時間前までに予約が入っていない場合、レッスンを休講とさせて頂く場合がございます。予めご了承くださいませよう、お願い致します。

スマホ用予約サイト



Yoga

レッスンのご案内



レッスン名	運動量	内 容
リラックス	★☆☆	アーサナと呼吸をゆっくり行い、心身ともにリラックスへ導きます。
リンパヨガ	★★☆	セルフリンパマッサージを行いリンパの流れを促し、ポーズをとりながら深層部分のリンパを刺激するレッスンです。
ルーシーダットン	★★☆	タイ式のヨガです。身体全体の血液やリンパの流れを良くし、体内の温度を内側から高めます。
女性限定ビューティ	★☆☆	「骨盤調整」「美脚」「美姿勢」など、美しいプロポーションを目指して様々な角度からアプローチしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
快眠	★☆☆	リラックスヨガ同様アーサナと呼吸をゆっくり行い、心身共にリラックスへ導きます。深い眠りにつけるよう心と身体をリラックスさせます。
バレエ&ヨガ	★★☆	バレエの要素を取り入れながらしなやかな動きをするヨガのクラスです。

PILATES

レッスン名	運動量	内 容
ヨガ	★☆☆	ヨガとピラティスのエクササイズを組み合わせる事で集中力を高め、精神の安定や柔軟性の向上・関節の可動域を広げ骨格のゆがみ改善、インナーマッスルや筋力アップを同時に効果的に行えます。
ピラティス	★☆☆	身体の歪みを整え、インナーマッスルを鍛えます。お腹、お尻の引き締め、美姿勢を目指しましょう。

その他

レッスン名	運動量	内 容
姿勢ビューティー	★★☆	骨盤まわりの筋肉を使い、ストレッチ。美尻を目指していきます。美しいプロポーションを手に入れましょう!!
コアシェイプビューティー	★★☆	コア（体幹）をしっかりと鍛えることによって、脂肪燃焼、代謝アップを目指していくクラスです。身体のどこかにお悩みを抱えている方はぜひ一度お試しください。
ボディメイクビューティー	★★☆	「骨盤調整」「美脚」「美姿勢」など、美しいプロポーションを目指して様々な角度からアプローチしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
コリほぐしストレッチ	★☆☆	身体の疲れやコリをほぐすストレッチを行い肩こり、むくみなどの不調を整えます。
ほぐし&ストレッチ	★☆☆	1日の筋肉の凝りや疲労をスッキリとさせ快適な睡眠と明日に備えましょう！ゆるゆるとした動きなのでどなたでもご参加いただけます。ホットならではの良さを体感して下さい。
ボディメイク	★★☆	全身の筋肉を使いストレッチを行ない、さらに体幹を強化し美しくしなやかなボディと美しい姿勢づくりを目指しましょう！

- ・セミホットレッスンは、通常より低めの温度で実施いたします
- ・当スタジオは遠赤外線を使用したスタジオとなります。発汗効果がありますので、お水を1リットル以上 お持ち頂き、こまめに水分補給をお願いします。
- ・ヨガマットは、無料でご利用頂けます。
- ・レッスンは予約制となります。事前にWEB、お電話、またはフロントにてご予約ください。
- ・レッスン開始1時間前迄にご予約者がいない場合、レッスンを中止となる場合がございます。

- ご予約は、4レッスンまでとさせていただきます。それ以降は、1レッスン終了後にご予約いただけます。
- 翌月分のレッスンは、毎月25日より予約開始となります。
- 予約をキャンセルされる場合は、フロントまたはお電話にて、レッスン開始30分前迄にご連絡ください。
(30分以内のご連絡またはご連絡なく欠席の場合はキャンセル料1200円を申し受けます)
- レッスン1時間前までに予約が入っていない場合、レッスンを休講とさせていただきます。予めご了承くださいませよう、お願い致します。

スマホ用予約サイト



ホットヨガスタジオ NAS東大宮 TEL:048-688-7700