NAS新川崎　ホットプログラム　レッスンスケジュール

２０１９年１０月～

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10:15-11:00 ホットヨガリラックス tomoco			10:15-11:15 ホットヨガ パワー 本多貴子	10:15-11:00 ホットヨガ ビューティーアップ 神崎
	11:15-11:45 ホットヨガ骨盤調整 tomoco			11:30-12:00 アロマストレッチウォーム	11:10-12:10 ホットヨガ パワー 神崎
				12:20-13:05 ホットヨガ リラックス Miyuki	12:25-12:55 ホットボディケア
			14:45-15:15 ホットボディケア		
			15:30-16:15 ホットヨガ リフレッシュ コジマユウタ		
19:00-19:45 ホットヨガ リラックス 神崎					
		20:45-21:45 ホットヨガ 骨盤調整 今村			

お知らせ　-INFORMATION-

«レッスンご参加にあたって»

・レッスンへの途中入退場はご遠慮ください。
・裸足で行うプログラムにご参加の方も、館内移動用の室内履きをご用意ください。
裸足、外履きでの館内移動はご遠慮ください。

«レッスン内容・担当者変更に関して»

・レッスン内容の変更、担当者の変更がある場合は、館内掲示やホームページ等でお知らせいたします。
急な変更の際は告知されない場合もありますのであらかじめご了承ください。

«ホットプログラムご参加にあたって»

・500ml以上のお飲物を必ずお持ちください。
・大量の汗をかきますので、ご自身の体調に合わせてご参加ください。

レッスン	時間	定員	強度	難度	内容
ホットヨガリラックス	45/60		★	★	暖かい環境でじっくりポーズを行うことで身体がほぐれます。 たくさんの汗をかくことで代謝アップ、体質改善も期待できます。
ホットヨガリフレッシュ	45		★★	★★	暖かい環境で運動量のあるポーズとリラックスポーズを組み合わせてたくさん汗をかきます。 代謝アップ、デトックス効果も期待できます。
ホットヨガ骨盤調整	30/60		★	★	暖かい環境でじっくりポーズを行います。 特に骨盤周りを意識して動かすことで女性らしい身体が手に入ります。
ホットヨガパワー	60		★★	★★	暖かい環境で運動量の多いポーズをとることで、運動効果が期待できます。 また、集中力が高まり、内面からも強い体を作ることができます。
ホットヨガビューティーアップ	45		★	★	ゆったりとした深い呼吸に動きを乗せて、しなやかにポーズを重ねます。 身体のコリやゆがみを解消し、ボディラインを整えます。
ホットボディケア	30		★	★	暖かい環境で行うセルフマッサージとストレッチで、身体をゆるめます。 代謝アップ、デトックス効果も期待できます。
アロマストレッチウォーム	30		★	★	暖かい環境でストレッチを行うことで身体がほぐれやすくなり、アロマの香りをプラスすることで更なるリラックス効果が期待できます。