

# ホットヨガスタジオHAKU クラス説明

レッスン名	強度	内容
骨盤スリムヨガ	★	骨盤を中心に動かしながら身体全身を整えていきます。はじめての方にオススメのクラスです♪
美骨格ヨガ	★	骨格を整えて動きが変わる！自然と美しいラインが目覚めるヨガです♪
脳活性ヨガ	★	動きが整うことで脳が冴える！快活ボディを作るヨガです♪
ストレッチヨガ	★	全身をゆったりストレッチしながら心身のリラクセス、痛みの改善を目指します。
リフレッシュヨガ	★	ゆったりとしたヨガのポーズをとり、心も身体もリフレッシュ♪
(オススメ)リラクセスヨガ	★	ゆったりとした呼吸と優しい動きで心と体を整えるクラスです♪ヨガブロックを使ったワークを取り入れカラダへの負担を少なくし、伸びも深めて心地よくポーズを行います！
姿勢改善ヨガ	★	不調の原因となる不良姿勢の改善を目的として、身体の動かし方や筋バランスを整えるクラスです。
ホットプレピラティス	★	「ピラティスの本番に入る前の準備運動です。身体の柔軟性を高めたり、関節を動かすことで身体を整えていくクラスとなっています♪
経絡ヨガ	★	6つのポーズを中心としたとてもゆったりとしたクラスです。気血の通り道「経絡」を巡らせ、全身を整えます！
燃焼ヨガ	★★	難しいポーズは行いませんがトレーニング要素を多く取り入れたクラスです。大きな筋肉を動かして脂肪を燃焼しましょう♪
ヒーリングヨガ	★★	ご自身の身体と向き合いながらヨガを行うクラスです♪
インナービューティーフロー	★★	カラダの内側、ココロの状態を整えご自身の最大限のキレイを目指します！！
スタイルアップヨガ	★★	「静」と「動」の動きを連動的に流れるように行うクラス！理想的なボディラインを目指します。
ホットピラティス	★★	身体の使い方を意識しながら行うピラティスのクラスです！
コアアップヨガ	★★★	深い呼吸に合わせて背面から腹部のコアを刺激し、力強い身体をゲット♪
ヨガ&コアティス	★★★	身体の深部(インナーマッスル)を鍛える事でリバウンドしにくい身体を目指します。
ボディメイク	★★★	女性の気になるところを中心に行い、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。
ボディメイク&コアティス	★★★	ボールを使用して骨盤底筋を鍛えながら、全身をフルボディメイクします！
ヨガ&ボディメイク	★★★	身体の気になるところのパーツ別にポーズをとり、代謝UPと筋力UPを目指すクラスです。

## 「ご確認下さい」

- レッスンに参加される方は必ず予約が必要です(マイページよりご予約ください)
- レッスン開始15分前からスタジオの中にお入りください(但し清掃中の入室はご遠慮下さい)
- 持ち物は「バスタオル」「フェイスタオル」「ヨガマット」「水(1ℓ推奨)」をご準備ください(服装は自由ですが奇抜な衣類はご遠慮ください)
- 祝祭日は特別プログラムとなります(午前の部のみ)館内POPをご覧ください
- インストラクターの都合によりレッスン・担当者が変更になる事や休講になる場合がございます。予めご了承ください

## ～ホットヨガ会員様～ 「MYGM24」ご利用上の注意点

- ①ジムエリアをご利用される際は運動シューズ(スリッパ、サンダル等は不可)でご利用下さい
- ②レッスン後に利用される方は必ず着替えを済ませご利用ください。
- ③マシンに荷物やヨガマットを置いての移動・または場所取りは他の方のご迷惑となりますのでお控えください
- ④ジムエリアでの携帯電話での通話・大きな声での会話はご遠慮ください
- ⑤マシンの使い方等はお近くのスタッフまでお気軽にお声掛けください

## ★ホットヨガ会員様ジムご利用可能時間★

→[24時間可能ご利用可能]

## スタッフ在館時間のご案内

☆MYGM24(西条店)/ホットヨガスタジオHAKU		MYGM24(下見店)		スポーツクラブHAKUWA(本店)	
【曜日】	【スタッフ在館時間】	【曜日】	【スタッフ在館時間】	曜日	営業時間
火～金	「午前」9:00～14:30 「午後」18:00～22:00	月・水～土	「午前」10:00～15:00 「午後」19:00～22:00	平日	9:30～23:30
土・祝	9:00～16:00			土	9:30～22:30
日	9:00～14:30	日・祝	10:00～15:00	日・祝	10:00～20:00
月	休講日(MYGM24は無人営業)	火	無人営業	休館日……毎週火曜日	