

HOT STUDIO 8∞4 レッスンスケジュール

MON.	TUE.	WED.	THU.	FRI.	SAT.	SUN.
10:00-10:20 HOTボールストレッチ	10:00-10:20 HOTボールストレッチ	9:45-10:15 ラジヨガ Yumiko	10:00-10:20 HOTボールストレッチ	10:00-10:20 HOTボールストレッチ	9:30-10:30 デトックスヨガ (美容&代謝アップ) IZUMI	9:30-10:30 ※レッスン調整中
10:30-11:30 ピギナースヨガ (ベーシック) Yumiko	10:30-11:30 アロマで呼吸を深めるヨガ (ベーシック) Rieko	10:30-11:30 血行促進ヨガ (疲労回復) Yumiko	10:30-11:30 フロアバレエ (コンディショニング) Kaho	10:30-11:30 ピギナースヨガ (ベーシック) Yumiko	11:00-12:00 冷え性改善ヨガ (体調改善) IZUMI	1/13, 27 美肌リンパヨガ (美容&代謝アップ) kaori
	13:30-14:30 深呼吸するヨガ (疲労回復) 友里恵					13:30-13:50 HOTボールストレッチ
14:15-15:15 フロアバレエ (コンディショニング) Kaho		14:15-15:15 肩腰ほぐしヨガ (室内低温：疲労回復) Makiko	14:15-15:15 むくみ解消ヨガ (室内低温：ベーシック) minami	14:15-15:15 ♡女性限定 美肌リンパヨガ (美容&代謝アップ) kaori		14:00-15:00 ハタヨガボディシェイプ (コンディショニング) 塩見祐也
15:45-16:45 姿勢改善ヨガ (体調改善) Kaho	15:45-16:45 ヨガプラクティス (ベーシック) kaori	15:45-16:45 アロマリラックスヨガ (室内低温：癒し) Makiko	15:45-16:45 ディープリラックスヨガ (室内低温：癒し) minami	15:45-16:45 ハタヨガフロー (ベーシック) IZUMI		16:30-17:30 インナーマッスルヨガ (美容&代謝アップ) Miki
	19:10-19:30 HOTボールストレッチ		19:10-19:30 HOTボールストレッチ	18:45-19:45 ♡女性限定 ホットフラ (美容&代謝アップ) Nami	17:30-18:30 シェイプアップヨガ (室内低温：コンディショニング) 鶴見泉	19:00-19:20 HOTボールストレッチ
20:15-20:35 HOTコアトレーニング 高橋昌樹	19:45-20:45 腸活ヨガ (体調改善) Sachiyo	19:45-20:45 フロアバレエ (室内低温：コンディショニング) Kaho	19:45-20:45 ゆったり太陽礼拝 (ベーシック) Sachiyo		NEW!!無料レッスン	
						※調整中レッスンに関してはフロント前にてご案内させていただきます
						※レッスンスケジュールは予告なく変更する場合がございます

HOT STUDIO 8∞4 レッスン内容

フィットネス会員 & HOT会員対象（無料）

HOTポールストレッチ ラジヨガ HOTコアトレーニング NEW!!	フィットネストレーナーが教えるウォーミングアップ方法。ストレッチボールを使い、20分で筋肉をほぐし燃焼しやすいカラダ作りをお手伝い。 現代ヨガを日本に広めたケン・ハラクマ先生考案「ラジヨガ」。単純でわかりやすく、楽しみながらウォーミングアップできます。 20分間の体幹トレーニング。HOTスタジオで気持ちよく汗をかきながら体の根幹を支える筋肉を刺激しましょう。
---	--

HOT会員対象（月会費）

■ベーシックなレッスン	ヨガデビューやジムデビューの方、運動不足解消にもおすすめ！ テーマ：呼吸と運動しながら快適な心と体へ導く。
ピギナーズヨガ	従来のホットヨガが苦手だった方にもおすすめな導入クラス。呼吸を味わう心地よさに触れ、自然に体を動かしたくなります。
リラククスフローヨガ	丁寧なウォーミングアップで呼吸と体を連動させる基本のクラス。ゆったり時が流れるような感覚で味わいましょう。
slow flow YOGA（スローフローヨガ）	比較的簡単なポーズや単純な全身運動をつなげるフロースタイル。徐々に呼吸が心地よくなりヨガが楽しくなります。
ハタヨガフロー	基本的なヨガの呼吸とポーズを連動させるスタイル。回を重ねるごとに、ゆっくりとした「自分の時間」を過ごし、穏やかに呼吸できるようになります。
むくみ解消ヨガ（室内低温）	ヨガの基本を学び、自分の状態に気づく。日々の生活に自分を労わる瞬間が増えていくようなあなたの「セルフケア」をサポートします。
アロマで呼吸を深めるヨガ	アロマの香りと自身の呼吸がこころからだをほぐします。ヨガの基本である呼吸法を学べる導入クラス。
ゆったり太陽礼拝	太陽礼拝を導入用アレンジしました。穏やかな呼吸とポーズを身に付ける伝統的なヨガのクラス。
ヨガプラクティス	現代ヨガの原点であるハタヨガをシンプルに練習するクラス。ご自身の呼吸に合わせて動くこと、連動する動きを味わいましょう。
■癒しのレッスン	自分の時間が少ない方、なかなか休めない方におすすめ！ テーマ：神経疲労を癒し、セルフヒーリングできる。（座位、膝付き中心）
アロマリラククスヨガ（室内低温）	アロマの香りに癒されて、思考を手放すヒーリングプログラム。日常の葛藤や人の目から解放されるひと時を味わえます。
ディープリラククスヨガ（室内低温）	まずは穏やかな呼吸で心をほどきます。簡単なエクササイズでゆっくり筋肉弛緩を繰り返すヒーリングプログラム。
■疲労回復のレッスン	疲れが取れない方、同じ姿勢が続く方におすすめ！ テーマ：ゆったりとした全身運動でリフレッシュできる。（簡単な立ちポーズあり）
肩腰ほぐしヨガ（室内低温）	肩と股関節、肩甲骨・背骨周辺を丁寧にほぐします。丁寧に自分で観察しながら動かすことですっきり感が味わえます。
深呼吸するヨガ	ご自身で呼吸を深め心身共にリフレッシュに導くクラス。慌ただしく日々が過ぎていると感じる時におすすめです。
血行促進ヨガ	丁寧に筋肉を伸ばし、関節をほぐし、温かい呼吸が全身の巡りを促すイメージ。疲れやすい方におすすめのクラスです。
■美容&代謝アップのレッスン	いつまでも元気にキレイを保ちたい方におすすめ！ テーマ：美容と健康に向けた体質改善を目指す。
美肌リンパヨガ（♥女性限定）	日々取り入れられるセルフメンテナンス。フェイス&ボディのリンパマッサージとヨガを組み合わせ、正常な体内循環やお肌のターンオーバーを取り戻します。
インナーマッスルヨガ	まずは丁寧に血行やリンパの流れを正常化。程よく骨格筋を刺激し、体内循環の質を高めて美と健康を維持します。
デトックスヨガ	超低温サウナでゆっくり体を動かすようなイメージで、ヨガを味わっていただけます。運動不足や運動が苦手、体が硬いと思っている方におすすめです。
ホットフラ（HOT HULA）（♥女性限定）	ハワイアンミュージックに合わせて穏やかな呼吸を感じます。温かく気持ちの良いHOT STUDIO 8∞4はまるでハワイ。 簡単なストレッチから始まり、少しずつステップを覚えつつ、ハンドモーションも組み合わせ楽しくデトックス&シェイプアップできるクラスです。
■体調改善のレッスン	肩こり・腰痛、便秘、冷え性などでお悩みの方、柔軟性を高めたい方におすすめ！ テーマ：呼吸を深めてセルフケアができる。
腸活ヨガ	丁寧な呼吸、体内観察を通し腸を活性化させる筋肉を刺激。体調に合わせた動きやマッサージでセルフケアします。
冷え性改善ヨガ	ヨガの本質に戻り、体内循環を取り戻すイメージです。呼吸と体が一体となり体を整えるエネルギーがバランスよく働くように、セルフケアを取り入れましょう。
姿勢改善ヨガ	自然な呼吸を味わいながら、徐々に体の軸を捉えていく。体を支える筋肉を均等に使い足腰の安定を目指すプログラム。腰痛、肩こり改善、体系維持の助けにもなります。
■コンディショニングのレッスン	楽しく、継続してボディメイク（体改革）をしたい方におすすめ！ テーマ：有酸素運動を繰り返し筋力バランスを整える。
フロアバレエ（室内低温）	床で行うバレエの基礎トレーニングを取り入れ、クラシック音楽に癒されながらセルフメンテナンス。初心者でも柔軟性を高め、代謝を上げることができるので 痩せやすい体質にしたい方、肩こり解消したい方にもおすすめです。※靴下もしくはバレエシューズをご用意ください。
ハタヨガボディシェイプ ボディシェイプヨガ（室内低温）	ボディシェイプに着目したハタヨガです。ハタヨガの動きと呼吸により心身ともに代謝を上げたレッスンを行います。 引き締め効果の高いポーズを中心に呼吸に合わせて動くレッスンです。ヨガを通してシェイプアップしたい方へおすすめ。

