

1月12日(月・祝) 祝日プログラム (ホットヨガ)

※レッスン時間が通常日と異なります。

※整理券はレッスン開始30分前から5分前まで

フロントにて配布させていただきますのでお取りの上レッスンにご参加ください。



→ プラネタリウム使用



→ アロマ使用

10：30～11：30 デトックスフロー・ヨガ ★★	芝崎 知花子	デトックス効果の高いポーズを取り入れながら、ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。
12：00～13：00 ビューティ・ヨガ ★	芝崎 知花子	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
13：30～14：30 ボディメイクヨガ ★★	Ree	大きな筋肉を動かして、下半身を鍛えましょう。
15：00～16：00 プラネタリウム リラックスヨガ ★	Ree	星空の下でリラックス。 日々の疲れをとっていきましょう。
16：30～17：30 燃焼シェイプヨガ ～怠けた身体を目覚めよ！～ ★★★	MASAKI	年末年始で休んでいた間にだらけきってしまった身体をとにかく動かして目覚めさせていきます！ この機会に心と身体にアクティブスイッチを入れませんか？ 私の気まぐれなクラス、何をするかはワクワクドキドキしていくください笑
18：00～19：00 アロマで疲れを飛ばす スヤスヤヒーリング (ゆるホット) ★	MASAKI	ドタバタした年末年始。生活リズムの変化や日頃の疲れを少しでも解消させましょうzzz 前半は緊張と弛緩の差を広げ、ちょっと頑張るポーズを取り入れて後半からは少しでも心を休めるよう愛情を持って癒しの空間へ導きます。 最後はシャバーサナで、じっとお休みです…♪

営業時間 10：00～20：00

★：初級 ★★：中級 ★★★：上級

時間外利用：1,980円(税込)
レッスン2本目：1,980円(税込)

1月12日(月・祝) 祝日プログラム（マシンピラティス）

※ピラティススタジオの定員は12名

※マシンピラティスはhacomonoマイページから事前予約制です。

※レッスン開始の5分前までにチェックインをお願いいたします。

※HOTヨガ終了後、マシンピラティスを受けられる方は、

一度シャワーを浴びてからご参加ください。

※マシンピラティスレッスン参加時は靴下着用が必須となります(滑り止め推奨)

10：30～11：15

Core

★★

KA-RA

体幹にしっかりとアプローチしながら、姿勢を整え、安定した動きを目指す
クラスです。呼吸とコントロールで深いインナーマッスルを目覚めさせ、
終わった後はスッと伸びる芯の感覚を感じていきましょう。。

11：45～12：45

BEGINNER

★

KA-RA

初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」
の各パートの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。

13：15～14：00

WAIST

★★

aco

ウエストを集中的に鍛えメリハリのあるボディラインを作っていきます。
脇腹を鍛え美しいくびれを作り、お腹のインナーマッスルを鍛えること
で内臓を正しい位置へと導きポッコリお腹解消にも繋がります。

14：30～15：30

LOWER BODY 1

★

aco

お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボ
ディメイクを目指していきます。
続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。

16：00～17：00

BASIC2

★★

norico

基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動
いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディライン
を作っていきます。

17：30～18：30

BEGINNER+♪

★

norico

音楽のビートに呼吸と動きを合わせて楽しくボディメイクしていきま
す。

営業時間 10：00～20：00

★：初級 ★★：中級

時間外利用：1,980円(税込)
レッスン2本目：1,980円(税込)