

2月11日（水・祝） 祝日プログラム（ホットヨガ）

営業時間

10：00～19：30

※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。



→ アロマ使用

10：30～11：30 内もも引き締めヨガ ★★	根岸 綾	内ももに意識を向けてポーズを取り、美脚や美姿勢を目指します。 体幹を安定させ、身体のゆがみも整えましょう！
12：00～13：00 ビューティーヨガ ★	根岸 綾	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 パワーヨガ（ゆるホット） ★★★	小林 優香	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできるでしょう。
15：00～16：00 リラックスヨガ（ブロック使用） ★	小林 優香	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
16：30～17：30 アロマリフレッシュヨガ ★★	SACHIKO	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができます。 アロマ：ペパーミント×オレンジスイート
18：00～19：00 ビギナーヨガ ★	Junko	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にを行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。

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)

プラスコンテンツ利用料：3,960円（税込）



2月11日（水・祝） 祝日プログラム（マシンピラティス）

営業時間

10：00～19：30

※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)



10：30～11：30 BEGINNER+ ♪ ★	Anna	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。
12：00～13：00 BASIC 2 with Cardio Tramp ★★	Anna	エクササイズに合わせてジャンプの動作を加えることで足の筋バランスや柔軟性を高められます。有酸素運動で身体の脂肪を燃やし、より痩せやすい身体を作っていきます。

14：00～15：00 BEGINNER+ ♪ ★	NANA	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。
15：30～16：30 BEGINNER ★	NANA	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」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧に行います。
17：00～18：00 HIP & LEGS ★★	富永 夏希	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がることで脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
18：30～19：30 UPPER BODY1 ★	富永 夏希	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧に行っていきます。繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。

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)

プラスコンテンツ利用料：3,960円（税込）

