

# 2月23日（月・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 太陽礼拝多めのフローヨガ ★★	芝崎 知花子	ベーシックなポーズをつなげながら、呼吸とともに動きます。難しいポーズはありませんが、太陽礼拝を繰り返す運動量多めのレッスンです。
12:00~13:00 リラックスヨガ ★	芝崎 知花子	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。
13:30~14:30 ピラティス ★★	YUMI	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言っているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。
15:00~16:00 アロマストレッチングヨガ ★	瞳外美	アロマの香りに包まれながら、ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。 筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。 アロマ：ペパーミント×ティーツリー
16:30~17:30 KEEP&MOVE！ アクティブラッソホットヨガ ★★★	MASAKI	極寒の祝日クラス！とにかく動いたりキープしたりと行っていきます！なかなかやらないアーサナも組み込む予定ですので出来なくても楽しんでいきましょう！
18:00~19:00 え？やさしい？ 陰陽ヨガ ★	MASAKI	前半は立位ありの★1.5ベースで動き、後半はゆるっと静寂の時間を取り入れます。 ★から★★へのステップアップの一環としてどうぞご参加くださいませ。

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23日（月・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 Core ★★	KA-RA	前回人気だった祝日レッスン♪ 体幹にしっかり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。
12:00~13:00 BASIC1 ★	KA-RA	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの 動きを丁寧に行い 全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディライン を整えたい方におすすめです。
14:00~15:00 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。
15:30~16:30 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。
17:00~18:00 BASIC2 ★★	富永 夏希	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。
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

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)