

	月	火	水	木	金	土	日
11:00	10:20-11:20 美アロマ 鶴田	11:00-12:15 ホット75	10:45-12:00 ホット75 古賀	10:30-11:30 骨盤ビューティー 伊藤	10:20-11:20 ホットフラ 松本	10:00-11:00 美アロマ 茂末	9:40-10:40 エナジーフロー 中田
12:00	11:40-12:40 ホット60 石崎		小林				2・9日のみ実施
13:00		13:00-14:00 ホット60 沓掛	13:40-14:40 骨盤ビューティー 平島	11:45-13:00 ホット75 中田	11:40-12:40 ホット60 藤田	11:40-12:40 ホット60 沓掛	12:10-13:10 シェイプアップヨガ 中田
14:00						6・13・20日のみ実施	
15:00				14:30-15:30 ホット60 白石		14:30-15:30 ホット60 志賀	14:30-15:30 ホット60 小野
16:00	<p>対象レッスンは、リラクゼーション時に冷たく冷やしたおしほりをお配り致します!! いつもと違う★リラクゼーションの時間を お楽しみください♪ ※ペパーミントの香り</p> <p>8月は、美脚ヨガ&二の腕シェイプ 導入! ～夏魅せボディ強化月間 対象レッスン～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シェイプアップヨガ (水)21:00～ (日)12:10～【1・2週目 美脚】【3・4週目 二の腕】 ホット60に下半身や二の腕に引き締め効果のあるポーズ・エクササイズ・ストレッチを取り入れていくクラスです。ヨガもしっかり行います!是非ご参加ください♪ ・ホットスクイズ (月)21:00～ 高温多湿の環境でのヨガとポディトレーニングをすることにより、筋肉や腱が柔らかくなると共に、筋力トレーニングをすることで、シェイプアップした体を目指すプログラムです。 						
17:00							17:00-18:00 美アロマ 田上
18:00		18:40-19:40 ホット60 白石	18:30-19:30 美アロマ 野村	19:00-20:00 ホット60 中田		19:00-20:00 骨盤ビューティー 伊藤	
19:00				19:00-20:00 ホット60 中田			
20:00	19:40-20:40 moon cycle 中田	19:55-20:55 美アロマ 小野	19:45-20:45 ホット60 藤田	20:15-21:15 骨盤ビューティー 松尾	19:40-20:40 moon cycle 野村		
21:00	21:00-22:00 野村	21:15-22:15 骨盤ビューティー 野間口	21:00-22:00 シェイプアップヨガ 中田	21:30-22:30 美アロマ 野間口	21:10-22:10 ホット60 小野	<p>～8月営業のお知らせ～ ※8/30・31は、休館日です。 8/13・14・15は、お盆プログラムです 別紙にてご案内致します。 のクラスは前月から内容、時間、 担当が変更になったクラスです。</p>	
22:00			6日 美脚 20.27日 二の腕				
23:00 CLOSE						22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

☆ホットエナジーフロー☆
アメリカで大流行しているパワーヨガをホットな環境で行う引き締め効果が期待できるコンディショニングヨガエクササイズ。太陽礼拝を中心に流れるようなプログラム構成です。筋力、体力の向上を目指したい方、効率よく脂肪燃焼を行いたい方におススメです。

美(うつくし)アロマ
アロマディフューザーを使用したクラスです。内容は、立、寝、座のポーズを15～20ポーズ程度行う「ホット60」と同様のレッスンです。月ごとに香りを変えていきます。**8月は、ラベンダーを使用します★**

ホットフラ
ホットな環境でハワイアンミュージックに合わせフラを踊り、楽しく発汗できるクラスです。常に腰を左右に動かすことで、お腹まわりやヒップラインの引き締め、また全身のシェイプUPにも効果的です。初めての方でも安心してご参加頂けます。

HOT Squeeze
☆ホットスクイズ☆
ヨガ&コンディショニングエクササイズ。高温多湿の環境でのヨガとポディトレーニングをすることにより、筋肉や腱が柔らかくなると共に、筋力トレーニングをすることで、シェイプアップした体を目指すプログラムです。ホットスタイル中級者の方におススメです。

- 入室は、レッスン開始の**15分前**からとさせていただきます。
- 各レッスンは定員制であり、**事前にご予約**です。ご予約の上限は、お一人様**最大3件まで**とさせていただきます。
- ご予約後のキャンセルされる際は、**レッスン開始1時間前**までに必ずネットでキャンセルをお願い致します。
- レッスン開始時間を過ぎてからのご参加は、ご遠慮頂いております。
- プログラムは、事情により変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- チケット会員様は、ポイントに有効期限がございます。期限内にご利用下さい。
- 受け放題(マンスリー・プラス)会員様の、退会・変更などの諸届け受付は、**変更月の前月の15日迄**とさせていただきます。
- 翌月のご予約は、**当月の26日以降**から開始させていただきます。

moon cycle ～月礼拝
月の満ち欠けを意識したポーズと、女性のしなやかさをあらわした月礼拝をおこなうプログラム。骨盤の動きが活発になることで、滞っている血液やリンパの流れも活発になり、ダイエットやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。女性本来の美しさを引き出す新しいプログラムです。