

# Hot Yoga Studio 朝日スポーツクラブ[BIG-S 竹の塚] 2020年1月～

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日
営業時間	9:30 ~ 23:00	9:30 ~ 23:00	9:30 ~ 23:00	9:30 ~ 23:00	9:30 ~ 22:00	9:30 ~ 19:00
10:00						
11:00	11:00 ~ 12:00 HOTリンパエクササイズ maki	11:30 ~ 12:30 HOTリフレッシュヨガ 渡邊			11:00 ~ 12:00 HOT代謝アップヨガ 田村	
12:00						
13:00	12:30 ~ 13:00 HOTストレッチ	12:45 ~ 13:15 HOTストレッチ		13:00 ~ 14:00 HOTデトックスヨガ 矢島		
14:00		13:30 ~ 13:50 機能改善体操	13:30 ~ 14:30 HOTヨガフローベーシック Yuka			
15:00					14:30 ~ 15:30 HOTウーマンライフヨガ aya	14:30 ~ 15:30 HOTアクティブヨガ 田丸
16:00	<p><b>&lt;ホットヨガ、フリー出席制度&gt;</b>                      月5回、お好きなレッスンに通っていただけます。(Web予約制となっております。ご予約・キャンセルはレッスン30分前までWebにて登録していただけます。)                      なお、キャンセル登録をせず欠席された場合も、1本消化とカウントされます。</p>					
17:00						
18:00						
19:00						
20:00		19:15 ~ 20:15 HOT代謝アップヨガ 田村				
21:00	20:45 ~ 21:45 HOTビューティーヨガ Natsumi	20:30 ~ 21:00 HOTストレッチ	20:15 ~ 21:15 HOTピラティス 長谷波	20:30 ~ 21:30 HOTベーシックヨガ mina		
22:00						

●定員各クラス18名



朝日スポーツクラブのホットヨガスタジオは、室温37℃前後、湿度60%前後に、温湿度管理された空間でレッスンを受けることができます。

この環境では、筋繊維を無理なく伸ばすことができ、運動中に筋肉を傷める危険性を軽減することができます。身体の柔軟性が向上するので、安全に運動ができ、さらに運動効果を上げることができます。

また、身体を芯から温めることで、血行が良くなり、免疫力アップ、新陳代謝やお肌の活性化を促進し、美容面でも大きな効果がえられます。大量に汗をかくことで、体内に溜まった老廃物を排出し、毛穴の汚れなども取り除くことができ、美肌効果も期待できます。

## プログラムインフォメーション

HOTアクティブヨガ	★★★★	ダイナミックなポーズを行うことで、しっかりと身体を動かし、効率よく身体を引き締めていきます。また、適度な心拍数の向上で、脂肪燃焼も促進され、シェイプアップ効果も期待できます。
HOT代謝アップヨガ	★★★	汗を沢山かいてデトックス。冷え性改善、美肌、ダイエット効果を高めます。
HOTピラティス	★★★	体幹部を鍛えるピラティスをホットスタジオで行います。美しい姿勢をつくり、身体の歪みを整えていきます。
HOTヨガフローベーシック	★★★	ヨガのベーシックなポーズを心地よい流れの中、止まらずに連続して行っていくクラス。
HOTデトックスヨガ	★★★	内臓機能の働きや血行を良くすることで体内の老廃物を出し、冷えやむくみの改善や疲労回復の効果が期待できるクラスです。
HOTウーマンライフヨガ	★★	呼吸に集中しながら、身体を緩めると締めるのバランスを整え、インナーマッスルを働かせるクラス。
HOTリンパエクササイズ	★★★	リンパの滞りを流してからエクササイズを行います。血液循環を促進、疲労回復や浮腫の改善に効果があります。
HOTベーシックヨガ	★★	ヨガの基本的な呼吸法とポーズを行う、ホットヨガ初心者向けのクラスです。
HOTビューティーヨガ	★★	しなやかで女性らしいボディラインを作ります。
HOTリフレッシュヨガ	★★	身体の緊張、凝りをほぐし、柔軟性を高めながら軽く身体を動かして心と身体をスッキリ元気にします。
HOTストレッチ	★	ホットスタジオの環境でストレッチすることにより、すばやく身体を温め、無理なく効果的にストレッチをすることができます。気持ちよく汗をかくことで爽快感もえられます。
機能改善体操	★	肩こり・腰痛・膝痛・股関節痛などの予防やケアを行える体操です。

## ご案内

### 【月会費（月5回フリー出席制）】

- ホットヨガ会員 7,200円（税別）
- クラブ併用会員 3,600円（税別）
- ※未消化分は翌月、翌々月まで繰り越すことができます。
- ※ホットヨガ会員の方は無料オプションにて「水素水飲み放題（ボトルプレゼント）」「カラーゲンライトマシン月1回無料利用可」となります。

### 【持ち物・服装】

- ヨガマット（レンタル有・有料）・タオル（バスタオルぐらいの大きさ）・水1リットル以上をお持ち下さい。
- ※但し、HOTストレッチのクラスはヨガマットは必要ございません。
- 動きやすい服装でお越し下さい。また、レッスンは裸足で行います。
- たくさんの汗をかきますので、移動時に体が冷えないようにご自身で上着や予備のタオルをお持ち下さい。

### 【その他】

- プログラム前には必ずコンディションチェックを行い、ご自身の体調等で判断の上、ご参加下さい。
- 『高血圧』『心疾患』などの病歴をお持ちの方は、医師にご相談の上、ご参加下さい。また、妊娠されている方はご参加いただけません。予めご了承下さい。
- レッスン開始時刻の2時間前までにお食事を済ませていただくことをおすすめいたします。
- レッスン中に体調や気分が悪くなった場合は無理をせず、必ずレッスン担当者へ声をおかけください。
- 快適な室温を維持するために、開始時刻までにスタジオにご入場していただきますようお願いいたします。なお、開始時刻10分前からスタジオへご入場していただけます。
- 急遽、レッスン担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- HOTストレッチ、機能改善体操は併用会員様のみご利用いただけます。