

# プログラムコンテンツ

	プログラム	時間	内 容
ホ ツ ト	HOT 代謝アップヨガ	45	体脂肪燃焼効果を引き上げ代謝が上がるポーズを中心に行います。
	HOT パワーヨガ	45	ボディメイク効果の高いクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開します。
	HOT ヴィンヤサヨガ	45	連続したポーズをとっていき、呼吸とポーズの一体化をテーマとしたレッスン内容になります。
	HOT 骨盤ヨガ	45	全身の筋肉をほぐしたり強化したりできるヨガです。初心者の方でも気軽に参加できるクラスです。
	HOT コンディショニングヨガ	45	骨盤のゆがみ矯正しながら、体の調子を高めていくレッスンになります。
	HOT ストレッチヨガ	45	柔軟性を高めるヨガを行います。体が硬くてヨガに不安を感じる方も安心して参加できます。
	HOT リフレッシュヨガ	45	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
	HOT デトックスヨガ	45	血液循環の促進、デトックス効果抜群のクラスです。リフレッシュしたい方におすすめです。
	HOT 姿勢改善ヨガ	45	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く使います。カラダのバランス調整に最適です。
	HOT リラクスヨガ	45	ホット環境下で瞑想や呼吸法など基本的なヨガのポーズを丁寧にしながら、リラクセスするクラスです。
	HOT 肩こり姿勢改善ヨガ	45	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く使います。カラダのバランス調整に最適です。
	HOT Beauty body ヨガ	45	女性の身体のトラブルとなる冷え性、肩こり、便秘、骨盤の歪みなど様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。
	HOT Beauty style ヨガ	45	肩甲骨を中心に動かし、綺麗な姿勢を目指していくクラスです。最後はリラクセス効果を体感していきましょう。
	HOT アクティブヨガ	45	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。
	HOT 美尻ヨガ	45	ホットの環境でより発汗を促し、インナーマッスルを鍛えるポーズを中心にお尻周りを引き締めていくクラスです。
姿 勢 改 善 ・ 調 節 系	ヨガ	45	カラダとココロのリラクゼーションを目的としたクラスです。入門編におすすめです。
	リラクセスヨガ	45	瞑想や呼吸法など基本的なヨガのポーズを丁寧にしながら、リラクセスするクラスです。
	ボディケアヨガ	45	体の歪みを整え、本来のボディラインへと引き出します。ボディメイクにお勧めのレッスンになります。
	ピラティス	45	身体のコア（中心部）を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。
	骨盤底筋フィットネス	45	体幹の安定、腰痛の軽減、姿勢改善、スタイルアップが期待できるレッスンになります。
Aromaストレッチ	30	アロマの効果を利用し筋肉の緊張をほぐしながらストレッチを行います。	
ダ ン ス	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのダンスクラスです。はじめての方でも安心です。
	JAZZ DANCE	45	フィットネスの運動効果はもちろん、基本的なダンスの動きを習得し、スキルが上達する喜びを感じることが出来ます。
	DISCO WORLD	45	懐かしい音楽を聴きながらディスコで踊っているような雰囲気味わえます。フィットネス要素も加わりシェイプアップも期待できます。
	フラダンス	60	ハワイアンミュージックに合わせてハンドモーションをストーリーを作っていく、フラを楽しんで踊るクラスです。
	SALSATION®	45	ヒップホップ、ラテン、クラシックなど音楽ジャンルに捉われず、歌詞の意味に沿った動きで身体を動かすクラスです。
	HIPHOP	45	爽やかな音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。
	バレトン	45	NY発の新感覚エクササイズ！バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせ、ボディメイクエクササイズです。
	Dance it out	45	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・アフリカ・ボリウッドなど様々なジャンルのダンスで、脂肪燃焼出来るプログラムです。
エ ア ロ ビ ク ス	ビギナーエアロ	45	気持ち良く体を動かしリフレッシュできます。エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	ステップ1	45	基本動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。
	ボディシェイプエアロ	45	強度の異なる動きを組み合わせ脂肪燃焼効果を高めます。エアロビクスに慣れた方におすすめです。
	ファーストシェイプ	30	驚きのカロリー消費！ウエスト引き締め効果絶大！たっぷり汗をかきましょう。
ボ デ イ メ イ ク	Sixpack&Circuit	30	前半は様々な動きでおなかまわりを引き締めるトレーニングを行い、後半は自体重を中心とした筋力トレーニングと有酸素運動を行うクラスです。
	BURN HIIT	30	様々なトレーニングアイテムを使用して行うサーキットトレーニングです。短時間で爆発的な脂肪燃焼を促すクラスです。
	シェイプインパクト	30	立位腹筋と有酸素を合わせたエクササイズを行います。脂肪燃焼とコア強化を目的としたクラスです。
	Tone up hip	30	下半身、お尻周りをターゲットにしたトレーニングを行い、美脚を目指していくクラスです。
	ハイパークラッシュ	45	リズムに合わせてパンチやキックを行う格闘技エクササイズクラスです。脂肪燃焼、持久力向上、ストレス発散に最適です。
ハイパーエキサイト	45	話題のファンクショナルトレーニングで機能的な身体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼できるエキサイティングなクラスです。	



あすウェル茅ヶ崎がもっと魅力的に！

スタジオ2面化でプログラム大幅増枠！  
今までない新カテゴリーレッスン続々登場！

～ホットヨガご参加にあたってのご案内～

- ・食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。 ・500ml以上のお飲み物をご用意ください。
- ・専用のヨガマットは用意がございます。その上に大きなバスタオルを敷いていただきますのでご持参ください。
- ・館内を移動する際は館内専用のシューズをお履きください。裸足での移動はご遠慮いただいております。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。