



Fitness &amp; Hot Yoga

フィットネス&amp;ホットヨガ

ASUWELL+24 あすウェル[三軒茶屋]

## 2020.6～ PROGRAM SCHEDULE

- 前後左右の方との間隔確保する為、定員を20名とさせていただきます。
- プログラムの参加前後に必ず手洗い、消毒を行って下さい。
- 体調が優れない場合のご参加はご遠慮下さい。
- マスクの着用を推奨いたします。
- 安全の為、当面当クラブの冷水器は使用中止とさせていただきます。ご自身でご準備頂きます様予めご了承下さい。
- プログラムの間に十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予め、ご了承下さい。
- 状況により、時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予め、ご了承下さい。

曜日	時間	プログラム	担当	定員	WEB 予約	初心者	バス タオル
月曜日	13:15～14:15	ホット姿勢改善ヨガ	YABUKI	20名	●	●	●
	19:15～20:15	ホットピラティス	TOMOKO	20名	●	●	●
	20:45～21:45	ホットリラックスヨガ	AYAKO	20名	●	●	●
火曜日	14:00～15:00	ホットお腹引き締めヨガ	TSUKASA	20名	●	●	●
	19:30～20:30	ピラティス	Mutsumi	20名	●	●	
	21:00～22:00	ホット美脚美尻ヨガ	RIE	20名	●	●	●
水曜日	10:15～11:15	ホットリフレッシュヨガ	Miya	20名	●	●	●
	11:45～12:45	ホットデトックスヨガ	Kazu	20名	●	●	●
	18:30～19:30	癒しのホットヨガ	marumi	20名	●	●	●
	20:00～21:00	ホットアクティブヨガ	marumi	20名	●		●
金曜日	10:30～11:30	ホットリフレッシュヨガ	MEGUMI	20名	●	●	●
	18:45～19:45	ホットお腹引き締めヨガ	AYAKO	20名	●	●	●
	20:15～21:15	ホットリラックスヨガ	AYAKO	20名	●	●	●
土曜日	10:15～11:15	ホット姿勢改善ヨガ	keiko	20名	●	●	●
	13:30～14:30	ホットパワーシェイプヨガ	SATO	20名	●		●
	15:00～16:00	骨盤エクササイズ	YU-KO	20名	●	●	
日曜日	10:30～11:30	ホットパワーシェイプヨガ	kimie	20名	●		●
	12:00～13:00	ホット骨盤調整ヨガ	kimie	20名	●	●	●
	15:45～16:45	ホットリラックスヨガ	Nanako	20名	●	●	●

# 2020.6～ PROGRAM CONTENTS

プログラム	時間	コンテンツ
ホットリラックスヨガ	60分	ゆっくりとポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラックスしていきます。
癒しのホットヨガ	60分	ゆったりと時間の流れを感じるクラスです。時間を忘れてリラックスしたい方におすすめです。
ホットデトックスヨガ	60分	様々なポーズを取り入れ、発汗を促すクラスです。代謝アップにおすすめです。
ホットリフレッシュヨガ	60分	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。
ホット姿勢改善ヨガ	60分	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く行います。カラダのバランス調整に最適です。
ホット骨盤調整ヨガ	60分	股関節周辺をしっかりと動かしながら、骨盤の歪みを整えていくクラスです。
ホットお腹引き締めヨガ	60分	お腹や背中周りに効くポーズを中心に展開していくクラスです。ウエストの引き締め最適です。
ホット美脚美尻ヨガ	60分	下半身の引き締め効果のあるポーズを中心に展開していくクラスです。代謝をアップさせたい方におすすめです。
ホットパワーシェイプヨガ	60分	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。
ホットアクティブヨガ	60分	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。
ホットピラティス	60分	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。
ピラティス	60分	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。
骨盤エクササイズ	60分	骨盤周辺のエクササイズを行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待出来ます。

## 【プログラム参加において】

- ・全て女性専用となります。
- ・インストラクターは背面指導を基本とし、対面指導は避けています。
- ・マスクを着用してご参加頂くことを推奨いたします。
- ・女性ロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております。
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております。
- ・他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

## 【ホットプログラム参加において】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。※安全の為、当クラブの冷水器は使用を中止させて頂いておりますので、ご自身でご準備頂きます様予めご了承下さい。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。
- ・レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

## 【WEB予約】

- ・●マークはWEB予約者優先プログラムとなります。ご予約は当クラブのホームページから行えます。ご予約人数が定員に達しない場合はプログラム開始30分前よりフロントにて当日予約札を配布します。

## 【初心者】

- ・●マークははじめての方におすすめプログラムとなります。

## 【バスタオル】

- ・●マークはバスタオル必須プログラムとなります。