

2024年5月

メガロス上永谷

■ホットヨーガプログラム■

MEGALOS KAMINAGAYA Time Line For Studio Re·pure

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日	日曜日	
9:00							9:00
9:30	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 9:50-10:20 野村 真紀				■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 9:30-10:00 鈴木 映子		9:30
10:00						■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 10:30-11:00 野村 真紀	10:00
10:30	■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■			■ 予約制 定員10名 ■		10:30
11:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 11:00-11:30 野村 真紀	ホットリフレ30 10:55-11:25 KAYO			ホットヨーガリセット骨盤30 11:00-11:30 水本 純子		11:00
11:30						■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガウエストシェイプ30 11:45-12:15 野村 真紀	11:30
12:00			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガリセット骨盤30 12:10-12:40 高橋 春子	■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 12:05-12:35 水本 純子		12:00
12:30				ホットヨーガベーシック30 12:30-13:00 高橋 春子			12:30
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 14:10-14:40 安在 美和		14:00
14:30							14:30
15:00				■ 予約制 定員10名 ■		■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 15:00-15:30 KAYO	15:00
15:30				ホットリフレ30 15:15-15:45 KAYO			15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 17:15-17:45 KURISU		17:00
17:30							17:30
18:00					■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガアドバンス30 18:15-18:45 KURISU		18:00
18:30							18:30
19:00		■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 19:00-19:30 安在 美和					19:00
19:30			■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガパワーアドバンス30 19:30-20:00 KURISU				19:30
20:00	■ 予約制 定員10名 ■ ホットヨーガベーシック30 20:10-20:40 水本 純子		■ 予約制 定員10名 ■	■ 予約制 定員10名 ■		<input type="checkbox"/> 持ち物 ・ レッスンには、必ず1L以上の水分をお持ちください。 ・ ヨガマット、タオル1セットは無料で貸し出しいたします。 <input type="checkbox"/> 予約について ・ ご予約は、前月の20日からご予約いただけます。 ・ ご予約は、まいMEGAネット（WEBサイト）にて承ります。 ・ スケジュール告知日は毎月前々月の月末に告知を予定しておりますが、スケジュールの変更時期などにより遅れる場合がございます。あらかじめご了承ください。	20:00
20:30		■ 予約制 定員10名 ■ ホットリフレ30 20:30-21:00 KAYO	ホットスタイルピラティス30 20:20-20:50 江本 いそ子		20:30		
21:00					21:00		
21:30					21:30		
<b>施設利用 22:50まで</b>							

クラス名	時間	強度	難度	プログラムの内容のご紹介
<b>「ホットプログラムシリーズ」 室温30度～38度、湿度65%の環境下で身体を動かし、ほぐしていく有料予約制プログラム</b>				
ホットヨーガ・ベーシック	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむ ホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	30分	★★	★★	ホットスタジオ（高温・中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランスよく楽しむ ホットヨーガのアドバンスクラス
ホットヨーガ・ウエストシェイプ	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で腹部のねじりや側屈等ウエスト引き締めにも効果的な ポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットヨーガリセット 骨盤	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで 骨盤のゆがみの改善や安定化を図るクラス
ホットヨーガリセット 冷え・むくみ	30分	★★	★	ホットスタジオ（高温・中温）で大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで 動かすポーズで血流改善を図り冷えむくみ改善に効果的なクラス
ホットヨーガパワー アドバンス	30分	★★★	★★★★	ホットスタジオ（高温・中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを 楽しむアドバンスクラス
ホットリフレ	30分	★★	★	室温38度、湿度65%の環境で、セルフリフレクソロジーと 骨盤周りのストレッチを行います。
ホットスタイル ピラティス	30分	★★	★★	室温38度、湿度65%の環境の中で、5ムーブメント1フロアの 新感覚ピラティスを楽しみます。

## ホットヨーガ会員について

- 利用回数制限はございません。
- レッスンのご予約は、まいMEGAネットにご登録の上、ウェブサイト上でご予約をお願いいたします。
- ご予約は、当月分と来月分を含めて最大2枠可能です。
- レッスンに欠席される際は、必ずレッスン開始30分前までに欠席登録をお願いいたします。
- ホットヨーガ会員の施設利用は レッスン参加日プラス月4回終日施設をご利用いただけます。
- レッスン前には必ずチェックインをお済ませください。
- レッスン開始 5 分前までに、3 階ホットヨーガスタジオにお越しください。