

2023年3月

ホットプログラムスケジュール

清水店

6日(月) 7日(火) 8日(水) 9日(木) 11日(土) 12日(日)

2F Lafuaスタジオ

10:00					
11:00					
12:00					
13:00			筋膜リリース アロマヨガ 13:00-(45)矢部		骨盤ケア 13:30-(45)美幸花
14:00					
15:00	有酸素系	筋トレ系			
16:00	ヨガ系				
17:00	<ul style="list-style-type: none"> ●プログラムは全て予約制となっています(会員500円/一般1,500円/一枠につき) ●プログラム開始5分前までにご入室下さい。 ●ドリンクやヨガマットをご持参ください(ヨガマットは有料のレンタルもございます) <p>※Hot Isolationと体幹マッスルは マット不要</p>			<p>予約・申込 受付開始</p> <p>2月25日(土) 20:00~</p> <p>※先着順(定員18名)</p>	
18:00					
19:00	美尻 トレーニング 19:30-(45)山田	癒しアロマ 19:30-(45)小池			Hot Isolation 19:15-(45)小池
20:00					
21:00	SLOW YOGA 20:45-(45)山田				
22:00			体幹 マッスル 21:30-(45)小池		

23:00 閉館

～プログラムインフォメーション～

有酸素系	強度	内容
HOT Isolation	★ ★ ☆ ☆ ☆	身体の部位1つ1つを丁寧に動かし、全身の可動域を広げていきます！ インナーマッスルも同時に鍛えながら、テンポの良い音楽にのって楽しく脂肪燃焼 🔥
筋トレ系	強度	内容
美尻トレーニング	★ ★ ★ ☆ ☆	美尻に向けて、とにかくお尻をトレーニングしていきます！お尻の筋肉を目覚めさせ 普段の生活からお尻を上手く使えるようにしていきましょう👉
体幹マッスル	★ ★ ★ ★ ★	体幹・筋肉を強く刺激し、美姿勢・メリハリのある身体を作ります👉 筋肉のバランスを整え、身体全体の安定性を高めましょう！
ヨガ系	強度	内容
癒しアロマ	★ ☆ ☆ ☆ ☆	ストレスの軽減を促す呼吸法を取り入れ、アロマを使用し心と身体を癒します。 副交感神経の働きを良くして、身体の内側からリラックスしていきます。
骨盤ケア	★ ★ ☆ ☆ ☆	骨盤のゆがみをセルフチェックし、ゆっくりとゆがみ改善ストレッチを行います。 骨盤周りの筋肉を刺激し、日常生活にも役立てていきます。
FLOW YOGA	★ ★ ☆ ☆ ☆	身体が硬い方でも安心してご参加ください。 優しいヨガのポーズと深い呼吸で自律神経を整え、身体と心をケアしていきます。
筋膜リリースアロマヨガ	★ ★ ☆ ☆ ☆	身体がむくみやすい・代謝が落ちて疲れやすい・慢性的な腰痛肩こり・セルライトが目立ってきた・お腹をへこませたい！と、いう方におススメです。

～ホットスタジオ Lafuaの魅力～

ホットスタジオは室温36～38℃湿度50～80%で設定されており、水分をたっぷり摂りながら大量発汗を促します。

【効果】：デトックス効果/ダイエット効果/美肌効果/冷え・むくみ解消/リラックス効果/体質改善 など…