



## Rondohotスタジオ オレンジロータスのご案内

- お飲物・汗拭きタオル等は各自でお持ちください。ヨガマットもお持込いただけます。
- 事前に十分な水分補給をお願いします。ご参加の際は1ℓ以上のお飲物をご用意ください。
- 体調がすぐれない日は無理をしないようお願いいたします。
- レッスン開始後のご参加は、安全上や他のお客様のご迷惑となりますので、時間に余裕を持ってお越しください。

	ホットプログラム名	内容	強度
ベーシック	やさしいホットヨガ(低温)	室温約35°、湿度約60%の設定で通常より少々低温のクラスです。 簡単なヨガのポーズをゆっくり丁寧にご案内していきます。	★☆☆
	やさしいホットヨガ	60分間のホットヨガクラスの初心者クラスです。 気持ちよく全身を伸ばし、汗をかくことができます。	★☆☆
	目覚めの太陽礼拝	朝の体を目覚めさせるのにオススメのクラスです。 太陽礼拝の動きにチャレンジします。	★☆☆
	やさしいフローヨガ	正しい呼吸を行いながらポーズをとり精神面のバランスを整えるヨガです。 ほとんどのヨガの基礎になっているヨガプログラムです。	★★☆
	瞑想ヨガ	ベーシックなヨガと瞑想でカラダと心を整えます。 ヨガを深めたい方にオススメのクラスです。	★★☆
リラックス	リラックスホットヨガ	心を穏やかにする呼吸と、座位、仰向けのポーズを中心としたクラスです。 気持ちよく汗をかきながら体と心を緩めます。	★☆☆
	癒しのホットヨガ	体をゆるめ、ほぐしていくクラスです。 お体を柔らかくしたい方、リラックスしたい方にオススメのクラスです。	★☆☆
	リリース&ヨガ	道具を使い身体をほぐし、ベーシックなヨガで整えるクラスです。	★☆☆
	心と体をほぐすヨガ	道具を使うヨガで身体をほぐし、ゆるめるクラスです。	★☆☆
スタイルアップ	美お腹ヨガ/ お腹/内もも引き締めヨガ	お腹や下半身の引き締めに特化したポーズを多く行っていきます。 姿勢を整え、美しいボディラインを目指します。 キレイなカラダづくりにもオススメです！	★★☆
	ホットトータル ボディシェイプ	簡単なトレーニングで全身を引き締め、身体のバランスを整えるクラスです。 キレイなボディラインを一緒に目指しましょう。	★★☆
	ビューティーフロー ホットヨガ	呼吸と共にポーズをゆったりと流れる様に行い、 代謝の向上、美しい姿勢、柔軟性を高め、美しいボディラインを作ります。	★★☆
	アクティブヨガ/ アクティブフローヨガ	呼吸と共に全身を大きく動かしデトックスやリフレッシュに繋がっていきます。 流れのあるヨガのポーズで身体を引き締めます。	★★★
姿勢改善	アライメント調整 ホットヨガ	骨格を指標に身体のアライメントを整えていくクラスです。 身体の伸ばす方向や意識する筋肉を理解することで、ポーズの効果も感じやすく 正姿勢の感覚も身につけていきます。歪みや筋肉のアンバランスを整えましょう。	★★☆
	姿勢調整ホットヨガ	ヨガのポーズで正しい姿勢を手にいれるクラスです。	★★☆
	バランスコーディネーション	簡単なストレッチやトレーニングで動きやすい身体づくりを行います。 バランス機能や自律神経のバランスも整います。	★★☆
	デトックスホットヨガ	ヨガのポーズを深めて身体のこりや疲れをほぐし、歪み調整やバランス感覚を養っていきます。 気持ちよく動いて身体を整えていきましょう。	★★☆
ピラティス/サーフ	ピラティス	体幹部の引きしめに効果的なエクササイズです。	★★☆
	LIESMILLS PILATES (レズミルズピラティス)	夢中になれる音楽と振り付け、科学的に裏付けられた最新のピラティスです！ お腹・お尻・背中・股関節まわりを鍛え、動かしやすい体を作ります。	★★☆
	Surf Fit BASIC	サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。 体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。 サーフエクササイズの楽しさをぜひ体感してください！	★★☆
	Surf Fit TOTAL BEAUTY	女性らしい引き締まった身体を作る為の引き締めプログラム。 重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。	★★☆