



# 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)	60分間のホットヨガクラスの初心者クラスです。 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。 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。	★☆☆
	やさしい太陽礼拝	強度のやさしいクラスです。 太陽礼拝の動きにチャレンジします。	★☆☆
	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。	★☆☆
	ベーシックホットヨガ ベーシックホットヨガ(低温)	ホットヨガのベーシッククラスです。座位、立位のポーズで全身をまんべんなく感じながらポーズをとっていきます。たっぷり汗をかきリフレッシュできます。	★★☆
	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。	★★☆
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。	★☆☆
	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。	★☆☆
	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	スタイルアップ ホットヨガ	基本の立ち姿勢から見つめ直し、立位のポーズを中心に、お腹・二の腕・太もも・背中など気になる部分の引き締め、全身をまんべんなく動かすことで、身体のシルエットを美しくするスタイル向上に効果的なクラスです。	★★☆
	肩甲骨ほぐしヨガ	肩甲骨・肩回りをほぐすポーズを多く行っていきます。 肩や首周りのコリを感じている方にオススメです。	★★☆
	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	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。	★★☆
	FIT×YOGA	フィットネスの要素とやさしいヨガのポーズを取り入れたプログラムです。 しっかり体を動かし、ヨガも楽しみたい方にオススメです。	★★★
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/スッキリヨガ	ヨガのポーズで正しい姿勢を手に入れるクラスです。	★★☆
	ピラティス	体幹部の引きしめに考課的なエクササイズです。	★☆☆
	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。	★★☆
サーフフィット	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 BALANCE	体幹にフォーカスしたレッスンです。 通常のサーフよりバランス系の動きをたくさんを取り入れており、強い体幹を目指します！	★★☆
	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。	★★☆