

★ STUDIO PLANET(HOT) ★

ヨガ ※呼吸に意識を向けて身体を動かすことで自律神経のバランスを整えストレスを軽減する効果があります。

プラネットベーシック	★	スタジオプラネットオリジナルのヨガのクラスです。基本のポーズを丁寧にっていきます。どのクラスを受けても同じ流れなので、どなたでも安心してご参加いただけます。
リラックスヨガ	★	座りポーズや仰向けのポーズを多く行います。心地良くポーズをとりながら心も身体もリラックスしましょう！
骨盤メイクヨガ	★	骨盤に意識を向けたヨガのポーズやエクササイズで、骨盤・背骨・股関節のゆがみを整えます。
リンパマッサージヨガ	★	セルフマッサージとヨガのポーズでリンパの流れをよくし、全身のむくみを改善します。
ストレスリセットヨガ	★	自分の内側に意識を向け、日常で無意識に溜まるストレスをリセットするクラスです。
モーニングリフレッシュ	★★	朝一番に伸びをするような、自然な気持ちでマイペースに身体を伸ばして行きます。1週間の始まりに心身ともにリフレッシュ出来る内容です。
デトックスヨガ	★★	ストレッチで身体をほぐし、心地よくリフレッシュ！デトックスしていきましょう。
姿勢美人ヨガ	★★	体幹部の強化とヨガのポーズを組み合わせ、美しい姿勢を目指しながら全身を整えていきます。
代謝UPヨガ	★★	身体を大きく動かして、全身の血流をよくします。呼吸に合わせて流れるように気持ちよく身体を動かしていきましょう。
冷え改善ヨガ	★★	このクラスでは①下半身の血行促進②毛細血管刺激③半身浴をしているようなリラックス呼吸法を軸に冷え改善、免疫力アップを目指していきます。
リフレッシュヨガ	★★	気持ちよく動くクラスです。終わったあとの心身のスッキリ感、是非味わってみてください！
パワーヨガ	★★	パワーヨガの基本である太陽礼拝を呼吸に合わせてながら、はじめはゆっくり、徐々にテンポよくしていきます。
ボディシェイプヨガ	★★	たるみの気になる「腕・背中・お腹・お尻」を集中的にシェイプUPし美しいボディラインをつくっていきます。
パワーシェイプヨガ	★★★	解剖学を基本に骨や筋肉をしっかりと意識し、自分の身体と向き合いながら正しいポーズの練習を行っていきます。

ピラティス ※体幹を鍛え左右のバランスを整えることでヨガや他の運動を続けやすくする身体づくりができます。

美姿勢ピラティス	★★	ストレッチで柔軟性の高い筋肉をつくりインナーマッスルで体幹を中心に鍛え、美しい姿勢をつくっていきます。
ひきしめピラティス	★★	固まった筋肉をしっかりとほぐし背骨・骨盤を意識しながら脂肪燃焼を目的としたエクササイズを行っていきます。

コンディショニング ※身体の硬い部分をゆるめ痛みを軽減し動かしやすい身体づくりができます。

筋膜ストレッチ	★	筋肉を覆っている筋膜を少しずつ動かしながら筋肉を伸ばして体の歪みを整えていきます。
KaQiLa〜カキラ〜	★	Ka関節Qi機能改善La楽になる 関節を解して骨の位置を無理なく整え、肩こりや腰痛等を予防改善するエクササイズです。

※HOT会員及びフィットネス会員様は会員種別に関係なくご参加いただけます。

ソフトHOT ※レッスン1回にカウントされません。(開始15分前よりフロントにて整理券を配布します。)

ストレッチ15	★	15分間で簡単なストレッチを行います。マシン利用前やクラス前に身体をほぐしたい方におススメです！
ボディデザイン	★	30分間で集中して全身の筋肉を動かし、代謝を上げていきます。運動に慣れてきた方におススメのクラスです。(定員20名)

プラス1サービスについて (HOT会員様)

『月1回ジムエリアと常温スタジオの利用が出来るサービスです』(予約は必要ありません)ご利用の際は、お名前のご記入が必要となりますので、フロントまでお越しください。

- ・HOTヨガ(4回)会員様がプラス1を利用する際は、来館が4回となっておりますので、HOTヨガを受ける同日でご利用をお願いします。
- ・同日であれば、再来館でのご利用が可能となります。
- ・プラス1のみの利用で来館となる場合、HOT 4回の1回カウントとなります。
(HOTフリー会員様は来館の制限はございませんので、カウントは関係ございません)
- ・常温スタジオのスタジオ参加は本数の制限はございません。
(室内シューズが必要なプログラムもございますので、ご確認のうえ、ご参加ください)
- ・スタジオ参加の際、受講カードはございません。