

# ★ 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！
ストレッチヨガ	★	仰向けてストレッチを行い全身をほぐして動かしやすい身体をつくってから、ヨガのポーズを楽しみます。
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。
モーニングヨガ	★	寝ている間に固まった筋肉や関節を伸ばし、胸をひらき、気持ちのよい一日をスタートさせましょう！
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	★★	身体を温めて老廃物を排出し内側からスッキリ”デトックス”むくみを取り体質改善していきましょう。
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。
ボディメイクヨガ	★★	ウジャイ呼吸を取り入れて、より強い身体づくり、特に腹筋を鍛え、体幹強化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ながら、はじめはゆっくり、徐々にテンポよくとっていきます。
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。
骨盤矯正ピラティス	★★	骨盤底筋群を意識しながら動いたり、ストレッチをしたりするクラスです。骨盤を安定させることで正しい姿勢、正しい動きを身につけていきます。

**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。
骨盤調整リラックス	★	日常生活の中で硬くなっている骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。1日の疲れを取り明日の正しい姿勢の為に調整していきます。

**ソフトHOT** ※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。

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すすめです！
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すすめのクラスです。(定員20名)
開脚ストレッチヨガ	★	開脚前屈・前後開脚のために立位のアーサナで体を温めながら開脚を深めていきます。

## 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、HOT4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。

## 温活タイムのご利用に関して

- \*最大45分ご利用いただけます。フロントにて受付をお願いいたします。
- \*種別関係なくご利用いただけます。  
[らくらく・スパリラックス会員を除く]  
(デイ会員：18時までにチェックアウトをお願いいたします。)  
(ホリデイ会員：ご利用から1時間以内でのチェックアウトをお願いいたします。)
- \*HOTヨガ会員の方は1回カウントになりません。