

2021年11月

ホットプログラムスケジュール

名古屋中川店

8(月)

9(火)

10(水)

11(木)

13(土)

14(日)

2F L a f u a スタジオ

10:00

10:00

11:00

11:00

12:00

12:00

13:00

13:00

14:00

14:00

15:00

15:00

16:00

16:00

17:00

17:00

18:00

18:00

19:00

19:00

20:00

20:00

21:00

21:00

22:00

22:00



**ストレス
解消ヨガ**
13:00(45) 瀧

**ピラティス
ワークアウト**
13:00(45) 榎原

**女性
限定 フラダンス**
11:45(45) 鳥居

**太陽礼拝と
基本のヨガ**
12:45(45) 鈴木

ヨガで代謝アップ
14:15(45) 日向

**ヒップアップ
大作戦**
14:00(45) 鈴木

Coreメイク
14:00(45) 雨宮



フラダンス
ナタラージャ
**HOTスタジオで
DANCEも
楽しみましょう**

: ヨガ系
 : 筋トレ系
 : 有酸素系
 : おすすめ

定員
18名

- プログラムは全て予約制となっています(会員500円/休会者1,000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)

SoundUP
19:00(45) 北原

19:00
閉館

Coreメイク
20:15(45) 北原

**フィットネス
HOT**
20:15(45) 雨宮

**太陽礼拝と
基本のヨガ**
21:15(45) 鈴木

ナタラージャ
21:15(45) 瀧

23:00 閉館

ー プ ロ グ ラ ム イ ン フ ォ メ ー シ ョ ン ー

ヨ ガ 系 プ ロ グ ラ ム

有 酸 素 系 プ ロ グ ラ ム



**ストレス
解消ヨガ**

ヨガのポーズと
呼吸・瞑想・嗅覚を
組み合わせ、ストレスを
解消しよう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

8日(月)13:00



ヨガで代謝アップ

下半身の大きな筋肉に
代謝をいれながら
代謝アップを目指します。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

11日(火)14:15



**太陽礼拝と
基本のヨガ**

太陽礼拝の12個の動き
と基本のポーズを
マスターしましょう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

10(水) 13日(土)
21:15 12:45



**エアロビ
HOT**

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

13日(土)20:15



筋 ト レ 系 プ ロ グ ラ ム



**ヒップアップ
大作戦**

お尻の筋肉を
ストレッチして
引き上げよう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

13日(土)14:00



Coreメイク

お腹の筋肉を
刺激して
引き上げよう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

11(木) 14日(日)
20:15 14:00



SoundUP

音楽を
楽しみながら
運動しよう。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

8日(月)19:00



ピラティスワークアウト

細く、しなやかな
ボディを目指します。

運動強度 ★★☆☆☆ 時 間 45分間

10日(水)13:00

PICKUP プ ロ グ ラ ム



【プログラム内容】
インドの踊り「ボリウッドダンス」とヨガを融合させ
た新感覚のエクササイズ！一度受けたら、やみ
つきになること間違いなし！

【開催日時】
11日(木)21:15



【プログラム説明】
一度は体験してみたい「フラダンス」を
HOTスタジオで体験しませんか！？
※マット不要
※女性限定

【開催日時】
11日(木)11:45



オススメの理由

インドの曲って、自然とココロが踊るんです。おまけに
スタジオ内の照明もとても幻想的で。もちろん汗もたっ
ぷりかけますよ！



オススメの理由

フラの動きをあたためた空間で！
しっかり汗もながせ、心も体もリラックス&リフレッ
シュ！
「パウスカート」も貸し出し♪

