

体質改善で、
冷え対策！

岩盤Hot Program

岩盤浴内で実施する女性専用、少人数制(9名限定)のレッスンとなります。
通常のクラスの効果のほか岩盤浴室内で実施することによりデトックス効果が更に期待できます。
継続する事で基礎代謝が上がり、体質改善にも繋がります。

月	火	水	木	金	土	日
11:00~11:30 リラックスヨガ kana	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	11:00~11:30 骨盤ストレッチ 田中 涼	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort
INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	15:30~16:00 ボディーメイク ストレッチ 岩崎 緑	15:00~15:30 アロマヨガ 田端 麻美	15:30~16:00 骨盤ストレッチ 田中 涼	16:30~17:00 アロマストレッチ 野村 遥
INSPA fitness & resort	20:30~21:00 リラックス ストレッチ 野村 遥	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort	INSPA fitness & resort

※祝日は休講となります。

レッスン内容、インストラクターは
都合により**急な変更・休講**の
場合がございます。
お手数ですが、お電話にて
ご理解頂きます様お願い致します。

【プログラム内容】

アロマヨガ	アロマの香りで癒されながらヨガのポーズを取り、心と身体をリラックスさせていきます。
リラックスヨガ	ヨガのゆったりとした呼吸法と簡単なポーズで、リラクゼーション・ストレス解消を目的とします。
リラックスストレッチ	全身のストレッチを行い、リラクゼーション・ストレス解消を目的とします。
アロマストレッチ	アロマの香りで癒されながら全身のストレッチを行い、心と身体をリラックスさせていきます。
ボディーメイクストレッチ	可動域を広げるストレッチで筋肉のバランスを整え、正しい姿勢と引き締まった身体を作ります。
骨盤ストレッチ	骨盤周辺の筋肉のバランスを整え、動きを柔軟にし、正しい姿勢や痩せやすい身体を作ります。

【料金表】

フィットネス会員	850円
ビジター	入館料+850円
レンタル内容	レンタルセット バスタオル×2、フェイスタオル、岩盤 浴衣 お水付き

※岩盤ホットヨガ会員様は
月1回無料で受講可能
2回目以降、540円/回

キャンペーン価格！！ 通常850円 ⇒ **540円** (レンタルの内容はそのままです)

- ・ **事前予約の方優先とさせていただきますので、ご希望の方はフロントまたはお電話にてご予約下さい。**(ご予約のお電話番号 045-475-2988 ※休館日11・22日)
- ・ **当日のご予約は、レッスン開始20分前に打ち切りとさせていただきます。**
- ・ **レッスン開始後の途中入場はご遠慮頂いております。当日は余裕を持ってお越し下さい。**
- ・ クラスの受講にあたっては、付属レンタルの岩盤浴衣を着用の上でご参加頂いております。