

# INSPA京都店 スタジオプログラム 2012年1月~3月

時間/曜日	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			時間/曜日	
	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND	HOT	1ST	2ND		
10:00~10:15~																			10:00~10:15~	
10:30~		フラダンス	リラクソヨガ		ウェイクアップヨガ				フラダンス	ホット	ZUMBA		ホットヨガ	フットセラピー	太極拳				10:30~	
10:45~	ホットシェイブ	10:30-11:30	10:30-11:30	ホットシェイブ	10:30-11:30	ポルドブラ	ホットストレッチ	ファンステップ	10:30-11:30	ピラティス	10:30-11:15	バランスボール	10:30-11:30	10:30-11:00	10:30-11:30	ホット	JAZZ		10:45~	
11:00~	10:45-11:30			&ストレッチ		10:45-11:30	★10:45-11:15	10:45-11:30		★10:30-11:15	和田野 広美	★10:45-11:15		↑↓MAKO		KaQiLa	10:45-11:45	下半身シェイブ & ストレッチ	11:00~	
11:15~	★矢部 博一	山城 具子	野上 舞	★10:45-11:30	アヤコ	井上 明香	梅川 浩明	★波川 麻智枝	坂井 範子	柏野 大暁		須山 美香	★田中 智子	エアロ・ピキナー	前田 真由美	~脂肪燃焼~		★10:45-11:45	細川 知里	11:15~
11:30~		↓11:45-11:55		梅川 浩明						ホット	アウエイクアップ	ファイティング		11:15-11:45					11:30~	
11:45~	ホットヨガ	パワーエレメント	リトモス	ホットヨガ		ストリートジャズ	ホットヨガ	ZUMBA	ベリーダンス	ビューティーヨガ	11:30-12:15	エクササイズ				瀧 悦子		STAFF	11:45~	
12:00~	11:45-12:45	パワーカーディオ	11:45-12:45	11:45-12:45	ファイドウ	11:45-12:45	11:45-12:30	11:45-12:45	11:30-12:30	11:30-12:30	村岡 萌絵	11:30-12:15	ホット		JAZZ	ホット	バレエ入門	ヨガ	12:00~	
12:15~		12:00-12:45			12:00-12:45		★波川 麻智枝		11:45-12:45	★多田 尚美		11:30-12:15	機能改善ヨガ	ファイドウ	(フリースタイル)	パワーヨガ	12:00-13:00	12:00-13:00	12:00-13:00	12:15~
12:30~	★野上 舞	★丸山 光輔	森 かなえ	★アヤコ	佐藤 弘幸	井上 明香		Nicky	Orie				12:00-13:00	12:15-13:00	12:00-13:00	★梅本 智絵	澤田 千絵	saya	12:30~	
12:45~										ホットストレッチ	★12:30-13:00	パワーヨガ	★MAKO	佐藤 弘幸	津田 知沙	★梅本 智絵	澤田 千絵	saya	12:45~	
13:00~	ホットストレッチ	HIP HOP	エアロ・ロー	ホット	アウエイク	ラテン	ホットリンパ NYダイエット	ファイティング	ベーシックヨガ	12:45-13:30	丸山 光輔	12:45-13:45							13:00~	
13:15~	★13:00-13:30	13:00-14:00	13:00-13:45	ピラティス	エクササイズ	13:00-14:00	★13:00-13:45	13:00-14:00	13:00-14:00	★村岡 萌絵	エアロ・ピキナー			リトモス	骨盤	ホット	ファイドウ	オキシジェン	13:15~	
13:30~	須山 美香		森 かなえ	13:00-14:00	13:00-14:00		★13:00-13:45	13:00-14:00	13:00-14:00		13:15-13:45	伊藤 加奈子		13:15-14:15	エクササイズ	ピラティス	13:15-14:15	13:30~		
13:45~	ホットシェイブ	Yoshie		★西山 真希	村岡 萌絵	村上 拓人	Nicky	Hiroshi	岡田 栄子		山根 幸子				13:15-14:15		★13:15-14:00		13:45~	
14:00~	★13:45-14:15	30分/500円								ホットシェイブ	エアロ・バーン	ダイエット		ゆう	YURI	澤田 千絵	石橋 航平	村田 安希子	14:00~	
14:15~	須山 美香	有料中級 JAZZ HIPHOP 14:15-14:45	ファイティング	ホットで	エアロ・ロー	KaQiLa	ホット	バレエ入門	フリースタイル	14:00-14:45	14:00-15:00	ピラティス	ホットシェイブ	ラディカルパワー	ボールストレッチ	ホット	ZUMBA	骨盤	14:15~	
14:30~			ミット	ボディメイク	14:15-15:00	カキラ	ベーシックヨガ	14:15-15:15	14:15-15:15	★矢部 博一		14:00-15:00	14:30-15:15	14:30-15:15	★14:30-15:00	アロマヨガ	14:30-15:30	エクササイズ	14:30~	
14:45~	ホットヨガ	Yoshie	14:15-15:15	★14:15-15:00	小林 幸美	~機能改善~	14:15-15:15	★岡田 栄子	村岡 萌絵	松村 潤			★須山 美香	★村田 安希子	ガッツ山本	14:30-15:30	Nicky	YURI	14:45~	
15:00~	骨盤調整		横谷 宗則	村岡 萌絵		14:15-15:15							★須山 美香	★村田 安希子	ガッツ山本	★村田 安希子			15:00~	
15:15~	14:45-15:45									ホット	HOUSE	下半身シェイブ & ストレッチ 15:15-16:00			HIP HOP				15:15~	
15:30~	★増谷 加代子	コリオスパイラル		ホット	15:15-16:15	ボールストレッチ	ホットヨガ	有料中級バレエ	エアロ・ピキナー	パワーヨガ	15:15-16:15	15:15-16:15	15:30-16:30	ステップ・ピキナー					15:30~	
15:45~		15:30-16:15		KaQiLa		★15:30-16:00	骨盤調整	15:30-16:00	15:30-16:00	★大沢 美幸	渡部 達也	丸山 光輔	15:30-16:30	15:45-16:30	寺田 沙織	ホットシェイブ	パワーカーディオ	バランスボール	15:45~	
16:00~		長島 博美		~脂肪燃焼~	小林 幸美	村田 安希子	15:30-16:30	村岡 萌絵	矢部 博一	★大沢 美幸	渡部 達也	丸山 光輔	15:30-16:30	15:45-16:30	寺田 沙織	15:45-16:30	15:45-16:45	★15:45-16:30	16:00~	
16:15~				★15:30-16:30			★多田 尚美	パワーカーディオ					★多田 尚美	★田中 陽子		★石橋 航平		須山 美香	16:15~	
16:30~	ホットシェイブ		アロマストレッチ	MOMO	バランスボール			16:15-17:00		ホット	ヴィンヤサヨガ				ヨガ			★丸山 光輔	16:30~	
16:45~	★16:30-17:00		16:30-17:00		★16:30-17:00			★長島 博美		ホット	ヴィンヤサヨガ	津田 知沙		16:30-17:15	レンタルスタジオ	16:30-17:30			16:45~	
17:00~	長島 博美	レンタルスタジオ	長岡 彩		矢部 博一	レンタルスタジオ	ホットストレッチ	レンタルスタジオ	16:15~18:45	梅川 浩明		16:15~18:15	16:45-17:15	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30			17:00~	
17:15~		レンタルスタジオ		ホットシェイブ	レンタルスタジオ	16:15~18:45	17:15-17:45	17:15-18:15	16:15~18:45			16:15~18:15	16:45-17:15	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	16:45-17:30	17:15~	
17:30~		16:30~18:30		★17:15-17:45	丸山 光輔	17:15~18:30	★17:15-17:45	17:15~18:15	16:15~18:45			17:30~18:45	17:30~18:45	17:45-18:45	17:45-18:30	17:45-18:30	17:45-18:30	17:45-18:30	17:30~	
17:45~		※30分単位で貸出				※30分単位で貸出		※30分単位で貸出	※30分単位で貸出			17:30~18:45	17:30~18:45	17:45-18:45	17:45-18:30	17:45-18:30	17:45-18:30	17:45-18:30	17:45~	
18:00~																				18:00~
18:15~																				18:15~
18:30~	ホット		ヴィンヤサヨガ							ホット			★アヤコ		レンタルスタジオ	低ホットヨガ	レンタルスタジオ	16:45~19:30		18:00~
18:45~	KaQiLa	X55	18:30-19:30		リセット		ホット	18:30-19:30		リラックスヨガ		ダンス		ファイティング	17:45~20:15	★野上 舞			18:30~	
19:00~	~脂肪燃焼~	18:45-19:30		ホットベルヴィス	ヨガ		コリオスパイラル			ボールストレッチ	18:30-19:30	18:30-19:15		アタック	17:45~20:15				18:45~	
19:15~	★18:30-19:30	★石橋 航平	津田 知沙	19:00-19:45	18:45-19:45		★18:45-19:30	19:00-19:30	★早川公虹子	19:00-19:30	マユリ	19:00-19:30	ホットストレッチ	18:45-19:45	18:45-19:45				19:00~	
19:30~	瀧 悦子			★石橋 航平	坂野 修平	19:15-19:45	長島 博美			ガッツ山本		ファイティング	~アロマリラックス~	安部 賢二						19:15~
19:45~	ホットヨガ						ホット	アウエイク	陰陽ヨガ	ホット	エアロ・ロー	ミット	★19:15-19:45							19:45~
20:00~	19:45-20:45	ステップ・ピキナー	(フリースタイル)	ホットパワーヨガ	パワーカーディオ	ベリーダンス	ピラティス	エクササイズ	19:45-20:45	からだリセット	19:45-20:30	19:30-20:30	STAFF						20:00~	
20:15~		20:00-20:45	19:45-20:45	20:00-20:45	20:00-21:00	(女性限定)	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45	19:45-20:45	矢部 博一	横谷 宗則								20:15~
20:30~	★荒木 真記子	★原禎 大輝	津田 知沙	★坂野 修平		20:00-21:00	★柏野 大暁	村岡 萌絵	梅本 智絵	★村田 安希子										20:30~
20:45~					★村田 安希子	SMAYA														20:45~
21:00~	ホットヨガ	リトモス	ダイエット				ホットヨガ	パワーカーディオ	JAZZ	ホットパワーヨガ	20:45-21:30	20:45-21:45							21:00~	
21:15~	骨盤調整	21:00-22:00	ピラティス	ホットストレッチ	X55	HOUSE	21:00-22:00	21:00-21:45	(入門・初級)	21:00-21:45	ガッツ山本								21:15~	
21:30~	21:00-22:00		21:00-22:00	21:15-22:00	21:15-22:00	21:15-22:15		★佐藤 弘幸	21:00-22:00	★田中 智子					寺田 沙織				21:30~	
21:45~	★梅本 智絵	ゆう	原禎 大輝	★STAFF	★丸山 光輔		★梅本 智絵		村岡 萌絵											21:45~
22:00~																				22:00~
22:15~																				22:15~
22:30~																				22:30~

■★印の付いているクラスは定員制のレッスンになります。  
 レッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布いたします。  
 【整理券が必要なレッスン】  
 ・パワーカーディオ(エレメントは時間に含まず、本レッスンから30分前となります。)・ステップ・X55  
 ・バランスボール・ボールストレッチ・ホットプログラム  
 ■レッスン開始5分以降のご入室はご遠慮ください。  
 ■プログラムは変更になる場合もございますので予めご了承願います。  
 ■スタジオはレッスン開始10分前から解放いたします。事前の場所取り等はご遠慮ください。  
 ■HOTスタジオでのお話はレッスン進行の大きな妨げになります。絶対におやめ下さい。  
 ■HOTスタジオ参加の際は必ずバスタオルを持ってご入室下さい。※レンタル有  
 ■レッスン時間外のスタジオへの入室はご遠慮下さい。  
 ■有料レッスンを受講する場合はジムカウンターでお申し込み下さい。  
 ■レンタルスタジオのご利用料金は、スタッフへお問い合わせ下さい。

# INSPA京都店 スタジオエクササイズ 内容

クラス名	時間	定員	靴※	発汗量	強度	難易度	クラス内容
<b>ヨガ</b>							
リラックスヨガ	60	-	-				ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、リラクゼーションとストレス解消を目的としています。身体が硬い方でもご参加頂けます。
ヨガ	60	-	-				呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加頂けます。
ベーシックヨガ	60	-	-				ヨガの基本的な動きを行っていくクラスです。運動が苦手な方にも安心してご参加頂けます。
リセットヨガ	60	-	-				筋肉をゆったり引き伸ばすことで日々のたまった疲れを解消していきます。心と身体のリセットに効果があります。
パワーヨガ	60	-	-				アクティブなヨガの動きで、柔軟性としなやかな筋力を同時に高めるシェイプアップ効果の高いクラスです。
ウェイクアップヨガ	60	-	-				目覚める朝に、心地の良いヨガで、呼吸とともに身体を整えることで、心も整っていきます。1日へ向かう気持ちが元気に、前向きになるクラスです。
ヴィンヤサヨガ	45/60	-	-				ヨガのポーズを流れるように行い、関節の可動域を広げ、コア、インナーマッスル、基礎体力が強化されるクラスです。身体全体の身体機能向上効果がある近代的なヨガです。
陰陽ヨガ	60	-	-				柔軟性と深いリラックスを求める『陰ヨガ』と、筋肉をストレッチし強化していく『陽ヨガ』の両面をコントロールして進めます。心身共にバランスのとれた健やかな身体づくりに効果的です。

## コンディショニング・リラクゼーション

パワーカーディオ	45/60	25	○				バーベルを使用し基礎代謝を高め、また有酸素運動で汗をかいていくクラスです。女性でも安心してご参加頂けます。シェイプアップに効果大！！
ラディカルパワー	45	25	○				バーベルを使用した筋力トレーニングを行い、基礎代謝を高め、美しいボディラインをつくるクラスです。女性でも安心してご参加頂けます。シェイプアップに効果大！！
パワーカーディオ エレメント	10	25	○				パワーカーディオのレッスン中に使っている基本的な動作の練習をします。トレーニングのフォームや、ステップの振り付けまで、初めての方も安心してご参加頂けます。
X55	30/45	25	○				全身シェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷で下半身を中心に徹底的に引き締めます。初めての方でもご参加頂けます。
オキシジェノ	45/60	-	-				ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅なプログラムです。柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を高めます。
ダイエットピラティス	60	-	-				ダイエット効果の高いピラティスの種目を中心に行う、全身引き締めのクラスです。基礎代謝を上げ、痩せやすい体質に改善します。
バランスボール	30/45	16	○				バランスボールを使い全身の運動を行なっていきます。姿勢の改善、バランス能力アップを目指します。
腹筋サーキット	30	-	-				腹筋トレーニングのクラスです。一人ではなかなか続かないという方も皆でやるから頑張れます！
下半身シェイプ &ストレッチ	45	-	-				下半身をメインにトレーニングし、ストレッチで全身をほぐしていくクラスです。どなたでもご参加頂けるクラスです。
アウエイク	45/60	-	○				さまざまなエクササイズを各部位ごとに行い、身体の調整と全身の体温上昇を図り、目覚め(アウエイク)させていきます。
アロマストレッチ	30	-	-				アロマの香りを感じながら、全身を伸ばしていくクラスです。心と体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
ポールストレッチ	30	16	-				ストレッチポールを利用し、姿勢改善・腰痛の予防や改善・柔軟性の向上・筋バランスを整えるクラスです。
コリオスパイラル	45	-	-				心と身体を気持ちよくリセットし、音楽に合わせてゆっくりと動かし柔軟な筋肉を鍛えるクラスです。
太極拳	60	-	-				ゆっくりと身体を動かしながら型を習得していきましょう。気の流れを整え自然治癒力向上の効果も期待できます。
フットセラピー	30	-	-				足の反射区を刺激し、歩行などの動きを通じ、身体機能の改善を目指します。
骨盤エクササイズ	60	-	-				骨盤を中心に全身の調整を行います。まずは、ご自身の身体の癖を知り、身体のバランスを整え、維持できるように進めていきます。
KaQiLa(カキラ) ～機能改善～	60	-	-				全身の関節や肋骨、骨盤を効果的に動かし、肩こり、関節痛、腰痛、四十肩、冷え性、むくみ等の改善を図る身体機能改善を目的としたクラスです。
ポルドブラ	45	-	-				バレエとピラティスの要素が合わさったクラスです。音楽に合わせて踊りながらコアを鍛えていきます。

## 格闘技系

ファイトウ	45/60	-	○				様々な格闘技の動きを入れて、ノリの良い音楽に合せて激しく動くクラスです。思い切りストレス発散しましょう！初めての方も大歓迎！
ファイティングミット	60	-	-				ミットを使用して実際にキックやパンチを打つことで使われる筋肉を刺激していきます。カッコ良く気分爽快！
ファイティングアタック	60	-	○				音楽に合わせて格闘技の動きをすることで、ストレス解消！女性の方でも楽しめます。
ファイティングエクササイズ	45/60	-	○				格闘技の動きをベースにリズムよく身体を動かしていきます。女性の方にはしなやかな身体作りに効果的です。

## エアロビクス

エアロ・ビギナー	30	-	○				エアロビクスが初めての方向けのクラスです。基本的な動きをご紹介します。体力に自信がない方にもお勧めです。
エアロ・ロー	45	-	○				エアロビクスの初級クラスです。運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
エアロ・バーン	60	-	○				多彩な動きを楽しみながら汗をかくクラスです。楽しく体脂肪を燃やしましょう！
ステップ・ビギナー	45	25	○				ステップ台を使った有酸素運動の導入クラスです。簡単なステップの振り付けで楽しく動いていきます。
ファンステップ	45	25	○				ステップビギナーに慣れてきた方向けのクラスです。ステップのバリエーションを楽しみましょう。

※シューズの必要なクラスは、“靴”の項目に“○”印で表記しております。シューズのご用意をお願い致します。なお、クラスによって(バレエ等)安全性やパフォーマンスアップのため、専用のシューズをご用意をお薦めしているクラスもございます。基本的に、シューズの種類指定の強制はございませんが、その旨、各担当インストラクターにご相談下さい。

クラス名	時間	定員	靴※	発汗量	強度	難易度	クラス内容
<b>DANCE</b>							
HIPHOP	60	-	○				HIPHOPに必要なストレッチから、カッコいい曲に合わせてリズム取り、振り付けまで楽しむクラスです。
JAZZ	60	-	-				JAZZに必要なストレッチや基礎から習得できるクラスです。JAZZの楽しさを知り、虜になること間違いなし！！
HOUSE	60	-	○				HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！
JAZZ (入門・初級)	60	-	-				JAZZの基本的な動きを習得し、曲にあわせてリズム取りや振り付けを楽しみます。JAZZが初めての方向けのクラスです。
JAZZ (フリースタイル)	60	-	-				JAZZに必要なストレッチから始め、曲にあわせてリズム取りや振り付けを楽しみます。JAZZのキレイな動きを身につけましょう。
ストリートジャズ	60	-	-				従来のJAZZダンスにストリートの要素を取り入れたダンスクラスです。形にとらわれない楽しさを感じましょう。
ベリーダンス (女性専用)	60	-	-				古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
バレエ入門	60	-	-				バレエ経験がない方でも安心です。バレエの基礎からおこなっていくクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
フラダンス	60	-	-				ゆったりとしたハワイの音楽に合わせて、で踊るにより心と体が開放的になります。誰でも安心してご参加頂けるクラスです。
インドムビーダンス	45	-	-				インドの楽しい音楽に合わせてムビーダンスや、古典舞踊を楽しみます。運動が苦手な方も、楽しく全身運動、有酸素運動が出来ます。
ZUMBA	45/60	-	○				サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンというダンスのステップに、さまざまジャンルを複合させたダンスがズンバ！ダンスが苦手でも大丈夫！
リトモス	60	-	○				さまざまなダンスとリズムをミックスしたダンス系フィットネスプログラムです。シンプルでダイナミックな振り付けが楽しめます。
フリースタイル	60	-	○				ダンスの要素を加え、曲にあわせてリズムや振り付けを楽しみます。ジャンルに囚われないフリーな振り付けで、ダンススタイルを楽しむクラスです。
ラテン	60	-	○				ラテンミュージックに乗って楽しく、かっこよく踊りましょう！

## DANCE有料プログラム 500円(税込)/回

バレエ中級	30	-	-				基礎を中心に、センター(フロア)で音楽に合わせて楽しみながら踊り、スキルアップを目指すクラスです。バレエをもっと楽しみたい方にもおすすめ！ 担当:(水)15:30~村岡
JAZZ HIPHOP 中級	30	-	○				もっとうまく、かっこよく踊りたい！人前で踊れるようになりたい！基礎も取り入れつつレベルアップを図るクラスです。上達したい方は是非一度受けてみてください！ 担当:(月)14:15~Yoshie
HIPHOP中級	30	-	○				踊ることが好きで、もっと格好良く、自由に踊りたい！自分のレベルを上げたい！魅せ方を覚えたい！という方にオススメです。基礎も取り入れつつレベルアップを図るクラスです。 担当:(金)22:00~寺田

## HOTプログラム

ホットストレッチ	30/45	25	-				HOTプログラム初心者向けのクラスです。ゆっくりとしたストレッチで血流を促進し、柔軟性を高めていきます。
ホットシェイプ	30/45	25	-				HOTプログラム初心者向けのクラスです。チューブや自重のトレーニングを行い、全身を引き締めていきます。
ホットシェイプ &ストレッチ	45	25	-				HOTプログラム初心者向けのクラスです。ストレッチ・簡単なトレーニングを行い、姿勢を改善していきます。
ホットヨガ	45/60	25	-				温かい環境で呼吸法と精神統一を行い身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加頂けます。
低ホットヨガ	60	25	-				室内の温度、湿度を低下させ、ヨガを行っていくクラスです。暑さが苦手な方でも安心してご参加頂けます。
ホットヨガ 骨盤調整	60	25	-				ホットヨガの動きを通じ、骨盤を正しい位置に戻していくクラスです。骨盤ビューティーを目指しましょう。
ホットベーシックヨガ	60	25	-				温かい環境でヨガの基本的な動きを行っていくクラスです。運動が苦手な方にも安心してご参加頂けます。
ホットビューティーヨガ	60	25	-				温かい環境で、気になるボディラインを整え、日々快適に心も体も「健康で美しく」過ごして頂くためのクラスです。
ホット機能改善ヨガ	60	25	-				温かい環境でヨガの動きを通じ、身体の機能改善を目指します。
ホットアロマヨガ	60	25	-				アロマの香りを感じながら、ヨガを行い、心と体のリラクゼーションを目的とし、ストレスを解消します。
ホットパワーヨガ	45/60	25	-				アクティブなヨガの動きで、柔軟性としなやかな筋力を同時に高めるクラスです。温かい環境で行うのでシェイプアップ効果が高まります。
ホットピラティス	45/60	25	-				コアをトレーニングすることにより、代謝を上げ、美しい姿勢を作ります。また呼吸を多く行い、デトックス効果を高めます。
ホットKaQiLa ～脂肪燃焼～	60	25	-				身体機能改善を脂肪燃焼効果の高い動きで、効果的に行うクラスです。
ホット からだリセット	60	25	-				硬くなった体をほぐし、脂肪の燃えやすい体質に改善していくクラスです。
ホットで ボディメイク	45	25	-				温かい環境の中で、インナーマッスルを使い、姿勢を整え、美しいボディラインを作っていくクラスです。
ホット コリオスパイラル	45	25	-				温かい環境で、心と身体を気持ちよくリセットし、音楽に合わせてゆっくりと動かし、柔軟な筋肉を鍛えるクラスです。
ホットリンパNY ダイエット	45	25	-				ニューヨークスタイルのリンパドレナージュを主体とし、リンパのマッサージ、ストレッチ、ヨガの要素を取り入れ、体質を改善するクラスです。身体のむくみやコリを解消しましょう。
ホットベルヴィス	45	25	-				身体の中心にある骨盤を正しい位置に導き、姿勢を改善するのに、効果的なクラスです。
ホット青竹エクササイズ	30	16	-				温かい環境の中で、楽しい音楽に合わせて青竹を踏んでいくクラスです。全身のツボがある足裏を刺激することで、血行促進や冷え性予防も期待できます。