



# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

カレット ヨガスタジオ熱田店 ホットヨガレッスンスケジュール



## 2023 Xmas Special Lesson!

～アロマの香りに癒される特別な3日間～

	23日 SAT	24日 SUN	25日 MON	
10:00				10:00
11:00	10:30-11:30 <b>リラクソヨガ</b> minami	10:30-11:30 <b>リフレッシュヨガ</b> mariko	10:30-11:30 <b>リフレッシュヨガ</b> akane	11:00
12:00	アロマの香りを楽しみながら 深い呼吸と共にゆったりとポーズをとることで 心と体をリラックスしましょう。	アロマの香りが漂う空間で 呼吸に意識を向けてポーズをとりながら リフレッシュしましょう！	寒さで凝り固まった筋肉をほくしながら 過ごしやすい身体へ 最高のクリスマスになりますように！	12:00
13:00	12:30-13:30 <b>アクティブヨガ</b> minami	12:30-13:30 <b>ストレッチヨガ</b> YUI	12:30-13:30 <b>筋膜ほぐしヨガ</b> けいこ	13:00
14:00	有酸素運動とヨガのポーズを組み合わせ カラダ全体を動かし 脂肪燃焼を高めます。	体が硬い方にもオススメ！ タオルを使って無理なくストレッチをしていきます 覚えてお家でもやってみてください ※フェイスタオルをご用意ください	テニスボールで身体をほくしてから 更にヨガのポーズで気持ちよく伸ばします いつも頑張っている自分へのクリスマスプレゼントに ご褒美時間を過ごしましょう！	14:00
15:00	14:30-15:30 <b>週末のゴロゴロヨガ</b> naoco	14:30-15:30 <b>リラクソヨガ</b> hina	14:30-15:30 <b>Xmas 溶岩浴</b>	15:00
16:00	テニスボールを使ってゴロゴロしましょう！ クリスマスバージョンのゴロゴロです。	いつもとは違う特別な空間の中で アロマの香りに癒されながら やさしく身体をほくしてリラックスしましょう。		16:00
17:00	16:30-17:30 <b>ナチュラルフローヨガ</b> naoco	16:30-17:30 <b>ハタヨガ</b> Mika	17:30-18:30 <b>パワーヨガ</b> naoco	17:00
18:00	太陽礼拝を中心に アクティブに動きます いつもよりも呼吸を感じてみよう！	緩めることや、動くことをバランスよく 取り入れることで、こころと体に意識を集中させ バランスを整えたり、自立神経を整えます。	アロマ香る中で基本のポーズを！ 2023年パワーヨガ総仕上げです。	18:00
19:00	18:30-19:30 <b>リンバヨガ</b> naoco	18:30-19:30 <b>安眠ヨガ</b> Mika	19:30-20:30 <b>～マインドフルネス～ 自律神経調整ヨガ</b> naoco	19:00
20:00	アロマクリームを使い リンバトリートメントします。 むくみを解消してデトックスへ！	慌ただしかったり、忙しかったりする毎日 呼吸も浅くなりがちです。 立ち止まって自身の体にフォーカスすることで リラックスした心地良い睡眠へと繋がります。	マットをポールにして使います。 心と体を深くリラックスさせて 特別なクリスマスの夜に！ ※定員13名	20:00
21:00				21:00

🔥 マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。



<https://cullet-yoga.com> レッスンのご予約はWebより願います。

Cullet YOGA STUDIO



# HOT YOGA LESSON SCHEDULE

カレット ヨガスタジオ熱田店 ホットヨガレッスンスケジュール

2023.12.1~2023.12.31

	MON 月曜日	TUE 火曜日	WED 水曜日	THU 木曜日	FRI 金曜日	SAT 土曜日	SUN 日曜日	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	10:30-11:30 リフレッシュヨガ akane		10:30-11:30 やさしいフローヨガ ゆか	10:30-11:30 リンパトリートメントヨガ KEI	10:30-11:30 筋膜ほぐしヨガ テニスボール使用 erica	10:30-11:30 はじめてのヨガ minami	10:30-11:30 リフレッシュヨガ mariko	11:00
12:00					テニスボールはスタジオで ご準備いたします			12:00
13:00	12:30-13:30 はじめてのヨガ けいこ	休	12:30-13:30 リラックスヨガ ゆか	12:30-13:30 music yoga ～音楽を楽しもう～ AKI	12:30-13:30 美姿勢ヨガ misa	12:30-13:30 ボディメイクヨガ minami	12:30-13:30 はじめてのヨガ YUI	13:00
14:00		館						14:00
15:00	14:30-15:30 溶岩浴	館	14:30-15:30 初心者さん向け 基本のヨガ naoco	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 溶岩浴	14:30-15:30 週末のゴロゴロヨガ naoco	14:30-15:30 リラックスヨガ hina	15:00
16:00		日						16:00
17:00						16:30-17:30 ナチュラルフローヨガ naoco	16:30-17:30 全身調整むくみ 解消ヨガ Mika	17:00
18:00	17:30-18:30 パワーヨガ naoco		17:30-18:30 骨盤リセットヨガ minami	17:30-18:30 首・肩こり改善 リラックスヨガ HITOMI	17:30-18:30 冷え性改善 温活ヨガ hina			18:00
19:00						18:30-19:30 Women's yoga naoco	18:30-19:30 安眠ヨガ Mika	19:00
20:00	19:30-20:30 ～マインドフルネス～ 自律神経調整ヨガ naoco		19:30-20:30 寛ぎヨガ minami	19:30-20:30 脂肪燃焼 ダイエットヨガ HITOMI	19:30-20:30 美尻・美脚ヨガ akane	年末年始 休業日のお知らせ 12月31～1月2日 よろしく願いいたします		20:00
21:00								

🔥マークが多くなるほど、運動量が高くなります。

※溶岩浴につきましては、ヨガレッスンはございません。

- ・予約はレッスン開始30分前までとします。
- ・予約の取消は、レッスン開始60分前までをお願いします。
- ・予約の取消の連絡なく、レッスンを休んだ場合又はレッスン開始60分前を過ぎて取消をした場合は、無断キャンセルとし、無断キャンセルが複数回あった場合は、予約を制限する場合があります。
- ・前項の無断キャンセルは、会員種別で利用回数の定めのある会員につき、当該期間における利用回数にカウントされます。

- ・レッスンは定刻に開始できるように入室して下さい。
- ・レッスン開始5分前に受講受付を締め切ります。
- ・スタジオ内へは、水とタオルをお持ち下さい。
- ・他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- ・都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。
- ・香水、ボディクリーム、柔軟剤など香りの強いものはご遠慮下さい。
- ・施設内は画像・動画の撮影は原則禁止です。スタジオへのスマートフォン、携帯電話、タブレット等の持ち込みは禁止です。



2023年師走です！

身体の大掃除と

ボディメイク仕上げましょ♡



Cullet YOGA STUDIO

<https://cullet-yoga.com> レッスンのご予約はWebより願います。