

2022年 12月

ホトスタジオログラムタイムテーブル

GUNZ
SPORTS

【京都八幡店】

【HOTプログラム説明】

名称	略称	運動量	カテゴリ	内容	こんな方におススメ！！
BALANCE WORK	BW		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	ヨガの静止ポーズだけではなく、様々な関節を動かしながら全身の筋バランスと引き締めを目指します。	HOT環境が初めての方 初心者の方
骨盤調整YOGA	KK		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	骨盤を正常な位置に安定させるための筋肉をヨガのポーズで手に入れます。美しい姿勢を目指しましょう。	HOT環境が初めての方 初心者の方
HOT DETOX YOGA	DY		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。運動不足、冷え等で滞った血液とリンパの流れを促し老廃物の排出機能・免疫力を高めましょう！	HOT環境が初めての方 初心者の方
月礼拝	TR		カラダの巡りの改善・調子を整えるクラス	左右に大きくゆったりとカラダを動かします。心と身体のバランスを整えましょう。	初心者の方 疲れがたまっている方
HOT 美MAKE YOGA	BY		カラダの柔軟性UP・体幹強化を目指すクラス	座る姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かしながらカラダのバランスを整えます。しなやかで快適なボディを手に入れましょう！	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
HOT YOGATES	HYP		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	コアの筋肉を鍛え歪みを改善！骨格や筋肉のバランスを整えて、美しい姿勢を手に入れましょう！	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
HOT POWER YOGA	PY		筋力UP・シェイプアップを目指すクラス	全身の筋肉を使い基礎代謝を上げ、体を引き締めます。呼吸とポーズを連動させ、集中力も養います。	HOTYOGAに慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方

【略称】…WEB予約をする際の名称

【定員】27名

【入場可能時間】プログラム開始15分前から

【持ち物】①水分(最低500ml) ②マスク(マウスシールド不可)

スタジオ前のタオル(大・小)、マット拭く茶色タオルをお取り頂き、スタジオ内へご入場ください。使用後はスタジオ前の返却口へお入れください。