

# Let's Enjoy Hot Yoga!!



## ホットヨガってなに？

室温 38 度、湿度 60%程度の暖かい環境で行うヨガのことです。まずは汗の量を体感！高温多湿の環境で筋肉が柔軟化し、ヨガのポーズを行いやすくなります。さらに新陳代謝を促す効果も。ヨガ初心者、未経験者の方にオススメです。



日常の  
ストレス  
解消

ゆるやかな  
運動と  
血行促進

老廃物  
をスムーズに  
排出

心身の  
バランス  
調整

免疫力  
自然治癒力  
UP!

当スタジオのヒーターは遠赤外線を使用していますので身体の芯から温まります。

## ヨガのここがイイ!



### ヨガメニュー



#### 🌸 リラックス ★

寝るポーズや座位ポーズを多く取り入れ無理なくホットヨガを楽しめます。体力に自信のない方も。

#### 🌸 骨盤ケア ★

冷えやむくみなどの循環不良、内臓の働き低下、便秘、肌荒れ、婦人科系疾患の改善を行うメニュー

#### 🌸 デトックス ★★

老廃物のたまりやすい部分をセルマッサージし、血液、リンパの流れを良くします。身体にハリと弾力。

#### 🌸 ベーシック ★★

ヨガの基本的なポーズをゆっくり呼吸に合わせて。自律神経の動きをコントロールし、免疫力を高めます

#### 🌸 イージーフロー ★★★★★

コア(体幹部)の強化と内側からの燃焼を促し引き締まった美しいボディを作ります。

#### 🌸 ビューティー ★★★★★

呼吸に合わせて、流れのあるムーブメント。体力に自信のある方、身体をシェイプアップしたい方に。

コース(全コース60分)

月額費(税別)

備考

レギュラーコース

¥ 8,000

週1回(月4回)コース/振替受講 OK + ¥2,000で追加受講可

フリーコース

¥15,000

週何度でもご利用可能(1日1回のみ)同日2レッスン受講の場合は1レッスン毎に+¥500

平日限定フリーコース

¥ 8,000

10:00~11:00、11:30~12:30、13:00~14:00の枠のみご利用可能です。

シニア HALF コース

¥ 4,500

月2回コース/¥2,000で追加受講可/満55歳以上の方対象

●レギュラーコースの方はタイムスケジュールより所属クラスをお選びください

●振替受講(時間変更)は自由にできますので、ご都合にあわせていろいろなクラスを受講いただけます。

感染症予防対策万全 安心してご来店ください



HOT YOGA STUDIO  
JAPA



初心者  
大歓迎

HOT YOGA  
STUDIO

初めの方へ、ご持参いただくもの

- Tシャツ、タンクトップ、スパッツなど動きやすいウェア
- 着替え
- タオル(シャワーをご利用時)
- 1L以上のお水

\*写真は塩尻北インター店



安心してご利用頂ける



Smile.01

入会金、年会費無料

Smile.02

レッスン振替制度有り

Smile.03

ヨガマット・汗ふきタオルのご持参不要

Smile.04

パウダー&シャワールーム完備

Smile.05

女性専用クラスで安心

Smile.06

会員はどのスタジオでも受講可能

女性専用  
ホットヨガ  
スタジオ

JAPA [ジャパ]



岡谷店

岡谷市神明町3-1-3

TEL. 0266-75-2748



塩尻店

北インター店/塩尻市大字広丘吉田1150-3

TEL. 0263-88-2326

安曇野店

安曇野市豊科田沢6164-5

TEL. 0263-87-8280