

ホットヨガ

無料
開催

下記タイムテーブルを
ご確認ください

※ヨガの開催時間以外は
通常の岩盤浴としてご利用ください。

ヨガ
マット

私物ヨガマット
持ち込みOK
(貸出は100円)

※貸出希望の方はフロントスタッフへ
お申し付けください。

ホットヨガとは

岩盤浴で実施するホットヨガは、通常のヨガよりも身体を芯から温め代謝を上げて、発汗によりデトックスを促進するとされています。

ゆのゆの特徴

テーマに沿った5つのプログラムをご用意。
約45分間の無料開催です。

うれしい効果

ダイエット

むくみ解消

冷え性改善

ストレス
解消

美肌効果

① 肩こり解消リフレッシュヨガ(45分)

② 腰痛改善デトックスヨガ(45分)

③ 冷え性改善ヨガ(45分)

④ リラックス～初心者向けヨガ～(20分)

⑤ ストロング
～カロリー消費効果大! ヨガ～(20分)

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	① 肩こり解消	② 腰痛改善	③ 冷え性改善	⑤ ストロング	① 肩こり解消	③ 冷え性改善	② 腰痛改善
12:00	② 腰痛改善	③ 冷え性改善	④ リラックス	① 肩こり解消	② 腰痛改善	⑤ ストロング	③ 冷え性改善
14:00	③ 冷え性改善	⑤ ストロング	① 肩こり解消	② 腰痛改善	③ 冷え性改善	② 腰痛改善	⑤ ストロング
16:00	④ リラックス	① 肩こり解消	② 腰痛改善	③ 冷え性改善	⑤ ストロング	② 腰痛改善	② 腰痛改善
18:00	⑤ ストロング	② 腰痛改善	⑤ ストロング	② 腰痛改善	④ リラックス	① 肩こり解消	④ リラックス

※館内への飲食物の持ち込み、および岩盤浴室内での飲食はお断りしております

※随時変更することがあります。
変更する場合は公式HPにて公開いたします。