




# 2025年5月

黒字の日付は  
開催日です

月	火	水	木	金	土	日
	9:00-10:00 アーユルヴェーディック ヨガ Omai			9:30-10:30 ホット リフレッシュヨガ Asami	9:30-10:30 ホットモーニング フローヨガ まゆみ	
		10:30-11:30 7日.21日 美胸UpYoga Aya 14日.28日 巡りヨガ Omai				内容変更 10:30-11:30 美姿勢シェイプアップ ピラティス～中級～ 石河知可子
11:00-12:00 ホット 朝ヨガ 廣田磨里亜	11:00-12:00 美・シルエット コアトレ 渡貫あやこ	11:50-12:20 サーキット トレーニング 児嶋和子	11:00-12:00 1日.15日.29日 バランスボディ ワークアウト 塩谷陽向思	11:00-11:15 芝生15分レッスン ボールストレッチ 森田理恵		
		12:30-12:45 芝生15分レッスン ボールストレッチ 森田理恵	8日.22日 HOT 上向き美尻ヨガ Aya	11:30-12:30 プティヨガ Asami		
13:00-14:00 リズムックフローヨガ 末光誠二			13:30-14:30 Elastiband® ピラティス 岩本奈穂		10日.24日	
14:15-15:00 スクイーズヨガ 末光誠二					13:30-14:00 サーキット トレーニング 児嶋和子	13:30-14:30 ホット 燃焼ダイエットヨガ 廣田磨里亜
						15:00-16:00 ホット Beauty Yoga 廣田磨里亜
					16:00-17:00 マットピラティス ～初中級～ 内海裕美	
					17:15-18:15 ファンクショナル ストレッチ 内海裕美	
	19:30-20:30 ホット エクササイズヨガ 末光誠二	19:30-20:15 FAT BURN EXTREAM ayumi	19:30-20:30 ホット 自律神経を 整えるヨガ 廣田磨里亜			

スタジオプログラムを受講される際は、タオル、飲み物をご持参ください。  
 ホットプログラムにご参加の場合はヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますようお願いいたします。  
 レッスン開始30分前にフロントにて整理券配布、レッスン開始10分前より入室できます。定員10名。  
 開始時刻から10分までご入室可能です。  
 レッスン中、スマートフォン、携帯電話の操作、通話をご遠慮ください。  
 代行レッスンまたは変更、休講の際は、館内インフォメーションまたはルキナ熱海LINEより発信いたします。

スケジュール・代行情報




## Lucina ATAMI Studio Program

クラス名	強度	クラス内容
<b>ホットスタジオ</b>		
Beauty Yoga	★	身体を緩けていき、理想のボディラインを目指していくプログラム。ストレッチポールを使い身体をほぐしながらヨガの呼吸法&トレーニングで自分をあげていきましょう！
朝ヨガ	★★	1週間の始まりはホットでエネルギーチャージ。柔軟性と代謝を上げてスッキリとした朝を迎えましょう！
モーニングフローヨガ	★★	朝カラダを動かすことは、気持ち良く一日をスタートさせ、生産性をアップさせてくれます。免疫力を向上やストレスレベルを下げる効果も期待できます。
燃焼ダイエットヨガ	★★	体幹を使うことで、全身の血液循環を良くし、代謝を上げていきます。脂肪燃焼に効果的なプログラムで、体を引き締めたい方にオススメ。続けていくことで、身体の変化が実感出来るプログラム。
自律神経を整えるヨガ	★	呼吸をゆっくりと整えながら筋肉の緊張をやわらげ、自律神経の乱れ改善に有効。交感神経が優位な状態を鎮めるためにも、副交感神経を活性化させる腹式呼吸を行います。ポーズを取ることだけを意識せず自分自身としっかり向き合い、ゆっくりと呼吸法を行ない、自分を客観視してみましょう。
エクササイズヨガ	★★	様々なポーズでウエスト、ヒップ、太もも、背中、二の腕等にアプローチし、バランスポーズや捻るポーズを取り入れコア(体幹)を鍛えます。しなやかに美しいボディライン、シェイプアップ、ダイエット目的の方におすすめです。
上向き美尻yoga	★	丸く上がった美しいヒップを目指そう！使われにくい内もも、もも裏を意識して動いていきます。お尻が上がると気分も上がる！
リフレッシュヨガ	★	ゆっくり身体をほぐして、ねじりや大きな動きを取り入れていきます。リラックスしながら温めていきましょう。
<b>ヨガ</b>		
アーユルヴェーディックヨガ	★	ヨガとは姉妹といわれている伝承医学であるアーユルヴェーダの智慧に基づいたヨガ。季節や生活環境で乱れるドーシャを整えていつも大切な自分を感じられる優しさを味わっていきます。
ブティヨガ	★★★★	足の疲れやむくみを改善していきましょう。
巡りヨガ	★★	身体内のすべての循環を促しながら隅々まで呼吸を丁寧に巡らせて全身を整えて行くヨガです。
美胸Up yoga	★★	ハリUP!美胸作りヨガです。バスト周りの筋肉を強化し、ほぐして鍛え、上向きのハリがある美胸作りを目指していきましょう！
バランスボディワークアウト	★	年齢に負けない、それは知的に鍛える身体づくり。知的とは”何故その動きが必要なのか？を理解し、全身を効率的に鍛える事。姿勢の歪み。動きの癖・コリやだるさそのまま放置せず、身体もアップデートして最高のコンディションを。
リズムミックフローヨガ	★	音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行うヨガ。ダンスや有酸素運動の要素もあり、柔軟性向上、体幹の強化、筋力アップ等の効果が期待できます。
スクイーズヨガ	★	捻るポーズや伸ばすポーズを繰り返して、体幹を鍛えシェイプアップを目指します。呼吸と動きを運動させて動き続ける事で、脂肪燃焼効果も期待できます。
<b>ピラティス</b>		
美姿勢シェイプアップピラティス ~中級~	★★	美容と健康を目指して身体を整えるピラティスクラス。日常生活で硬くなってしまった筋肉を柔らかく伸ばし、背骨の硬さや捻れを改善出来る様左右差を整えます。
マットピラティス~初中級~	★★	身体の深い部分の筋(深層筋)を意識しながら、姿勢を整えていくことで歪み肩こり腰痛などを改善。何気なく使っている身体にじっくりと向き合います。一つ一つ丁寧にやっていきます。
Elastiband®ピラティス	★	柔軟性、強さ、持久力、および協調性を構築しようとするボディコンディショニングのエクササイズ。Elastiband®を使用することで体幹筋群を強化しながら、骨盤や肩関節の安定性を高めることが期待できます。
<b>ストレッチ</b>		
美・シルエット・コアトレ	★★	ゆっくりのペースから簡単な筋カトレーニングとストレッチに加えバレエのエッセンスを用いてキレイな姿勢を作っていくレッスン。
ファンクショナルストレッチ	★	日常で動かしている関節は思った以上に少ないものです。ゆっくりしっかりと意識しながら身体と向き合いながら進めていくレッスンです。
<b>有酸素系</b>		
サーキットトレーニング	★★	ファンクショナルな要素(姿勢の歪み・必要な動作)と心肺機能を高め、日常のパフォーマンスを高めるプログラム。脂肪が燃えやすい身体になり、「短時間で痩せられる」「リバウンドしにくい」と注目を集めています。
FAT BURN EXTREAM ~初級~	★	身体に負荷をかけながら休息を有効に行うイギリス生まれのHIITプログラム。脂肪燃焼に効果的！初心者からも楽しめますよ。是非一緒に自分史上最高の身体作りをしましょう！
<b>芝生15分レッスン</b>		
ポールストレッチ	★	筋肉ほぐしや姿勢改善、呼吸の深さを感じながらリラックス効果も感じられます。猫背や骨盤のゆがみに悩んでいる方にもオススメです。