

Lucina Kyoto

APRIL HOTYOGA SCHEDULE

News



HOTYOGA で免疫力を高める

免疫力の低下は、ストレスや自律神経の乱れから起こります。

ヨガでは、呼吸をすることにより乱れた自律神経を正常な状態に戻し、免疫力のUPに繋がります。免疫力を活性化させる為には体を温めることがとても重要で、ホットヨガで普段使わないカラダの筋肉を使い、全身の血行を促進してカラダの内側からしっかりと温めて、ウイルスに負けない体づくりをして行きましょう。

4

T
I
M
E
S
C
H
E
D
U
L
E

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	29日
シンプル 10:30~11:30 staff ☆	デトックス 10:30~11:30 staff ☆☆	リラックス 10:30~11:30 staff ☆	パワー 10:30~11:30 staff ☆☆	艶肌 10:30~11:30 staff	ヴィンヤサフロー 10:30~11:30 staff ☆☆	ボディメンテナンス 10:30~11:30 staff ☆	リラックス 10:30~11:30 staff ☆
美ボディ 12:30~13:30 staff ☆☆	ヒーリングフロー 12:30~13:30 staff ☆	パワー 12:30~13:30 staff ☆☆	ボディメンテナンス 12:30~13:30 staff ☆	シンプル 12:30~13:30 staff ☆	美彩心 13:00~14:00 staff	美ボディ 13:00~14:00 staff ☆☆	パワー 13:00~14:00 staff ☆☆
ヨガレッスン動画の配信を考えています！！ 詳しい情報が決まり次第、ルキナ京都八幡店のインスタグラム “ lucina.kyotoyawata ”にて情報を解禁させていただきますので followお願い致します♡♡					シンプル 16:00~17:00 staff ☆	リラックス 16:00~17:00 staff ☆	シンプル 16:00~17:00 staff ☆
美骨盤美人 18:45~19:45 staff ☆☆	ボディメンテナンス 18:45~19:45 staff ☆	シンプル 18:45~19:45 staff ☆	デトックス 18:45~19:45 staff ☆☆	ヒーリングフロー 18:45~19:45 staff ☆	【店舗情報】 平日営業時間 10:00 ~ 22:00 土日祝営業時間 10:00 ~ 18:00 休館日 毎月10日20日 電話番号 075-925-5215 ※レッスン開始5分前にチェックインを 締め切らせていただきますので、 お気をつけください。 ※3月と同様に座席指定はできかねます。 1レッスンのみの受講とさせていただきます。 ご理解ご協力の程よろしくお願いたします。		
ヒーリングフロー 20:30~21:30 staff ☆	ダイエット 20:30~21:30 staff ☆☆	美彩心 20:30~21:30 staff	リラックス 20:30~21:30 staff ☆	姿勢改善 20:30~21:30 staff ☆☆			