



プチホットヨガ

プチホットピラティス

プチホット?

通常のホットヨガは、室温が39～40℃前後、湿度が55～65%の環境で行います。メイカイクラブのプールサイドは、**室温が31～32℃前後、湿度が55～65%**です。身体に無理な負担をかけず適度に汗をかきながら行います。



服装は?

マルチスタジオでのヨガやピラティスと同じ服装でご参加いただけます。
レッスン後にプールをご利用される方は、水着の上にシャツや短パン等を着用してご参加ください。

時間等：水曜日 11:45～12:45 プチホットピラティス (60分)
担当：江原 枝里子インストラクター

時間等：木曜日 14:45～15:45 プチホットヨガ (60分)
担当：力武 美帆インストラクター

時間等：日曜日 15:00～16:00 プチホットヨガ (60分)
担当：鈴木 三千代インストラクター **※10/7(日)からスタート**

参加費：無料 ※別途、入館料及びフリーパスが必要となります。

定員：各20名 (先着順)

参加方法：開始30分前からトレーニングジムにて整理券をお配りいたします。
※整理券は、担当インストラクターにお渡しください。

持ち物：飲み物 (少し多めに)、大きめのバスタオル (マットの上に敷いてください。)

プチホットヨガ & プチホットピラティス

に参加される方へ

- レッスン開始30分前から5分前まではトレーニングジムにて整理券をお配りいたしますので、整理券をお持ちになり、プールサイドへお越してください。
※ 開始5分前以降は直接プールサイドへお越してください。
- 整理券は、担当インストラクターへお渡してください。
- 受付は、整理券番号順ではございません。
- 定員を超えた場合は、ご参加いただけません。
- バスタオル一枚と通常より多めにスポーツ飲料等をお持ちください。
- 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理をしないようにしましょう。
- レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分を補給してください。
- 外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。