

ホットプログラム

ホットプログラムとは？



通常スタジオよりも、やや高めの温度・湿度で運動を行います。

目安の室温	プログラム	・SURF FIT	室温	32度程度
		・HOT YOGA		32度～36度程度

どんな効果があるの？

SURF FIT

通常スタジオの室温よりも暖かい環境でプログラムを行います。体が温まることで血行が良くなり筋肉の柔軟性が向上し、体が硬い方でもポーズがとりやすくなります。ボードの上でバランスを取ることでより全身の筋肉が使われ、バランス感覚や筋力が向上します。また、体幹部(インナーマッスル)が働き、全身の引き締め効果も期待することができます。

HOT YOGA

通常スタジオの室温よりも暖かい環境でヨガのポーズを行います。体が温まり筋肉の柔軟性が向上するため、体が硬い方でもポーズをとりやすくなるのが期待できます。また、血行が良くなることで筋肉の柔軟性が向上し、肩こりや腰痛の緩和なども期待できます。普段冷え性の方、汗をかきにくい方も、汗をたくさんかけるので、デトックス効果が期待できます。特に『たくさん汗をかきたい』という方にお勧めです。汗をかき水分を摂ることで、代謝が上がり、新陳代謝の活性にも繋がります。他にも水分をたくさん摂ることで内臓の活性化による便秘やむくみの改善が期待できます。注意点として、たくさん汗をかくため、その前後の激しい運動は体に負担がかかる可能性があります。ヨガの前は軽いウォーミングアップにとどめるか、ヨガだけの受講でも十分ですので、体調を確認しながら受講してください。

ホットプログラム受講に際してのお願い

安全に快適に受講いただくために

受講に必ず必要なもの

- SURF FITを受講の際
 - ・ お水(500ml以上)
 - ・ フェイスタオル(体についた汗をふくためのもの)
- HOT YOGAを受講の際
 - ・ お水(1ℓ以上)
 - ・ バスタオル(マットに敷くためのもの)
 - ・ フェイスタオル(体についた汗をふくためのもの)
- その他
 - ・ ホットプログラムはたくさん汗をかきますので、下着の替えをお持ちになることをお勧めします。

受講の前後について

- ・ 受講前2時間は食事を控えましょう。また、受講直後の重たい食事は控えることをお勧めします。
- ・ 水分補給は積極的に行いましょう。
- ・ 受講前に体調のセルフチェックを行い、体調がすぐれない場合は受講をお控えください。また、受講中に体調がすぐれなくなった場合は、ただちにインストラクターへお申し出ください。
- ・ 血圧計を使用して体調のセルフチェックを希望される際は、フロントにて貸し出しを行っております。
- ・ 受講前は香料の強いものの使用はお控えください。
- ・ 受講後は器具等についた汗を備え付けのタオルでお拭きください。
- ・ 受講前のシャワーはお控えください。
- ・ 受講直後はアルコール摂取をお控えください。
- ・ ホットプログラムはたくさん汗をかき、体力を使います。脱水のおそれもありますので1日1クラスを目安に受講してください。