

手ぶらホットヨガ体験の流れ

STEP1 お電話またはWEBでご予約

ご希望の日時をお伝えください。

※WEBでご予約の方は、体験の予約フォームよりお申込ください。

※レッスンは、毎月のプログラムをご確認ください。

ご予約は、前日までにお願い致します。

053-468-2181(木曜休館日)

※ライフウェル浜松のご利用が初めての方に限ります。

※未成年者（16歳～）の体験は、親権者との同伴をお願いしております。

同伴が難しい場合は、添付ファイル「未成年者施設利用同意書」を印刷・ご記入の上、体験時にお持ちください。



STEP2 ご来店・お手続き

レッスン開始の30分前に、フロントにお越しください。

体験のお手続き、館内のご案内がございます。

※レッスンに必要なものをご用意しています。

①ウェア上下

女性：カップ付のタンクトップ、ロングパンツ

男性：Tシャツ、ハーフパンツ

②バスタオル2枚

・レッスン用（ヨガマットの上に敷く）

・シャワー用

③フェイスタオル1枚

・レッスン中の汗拭き用

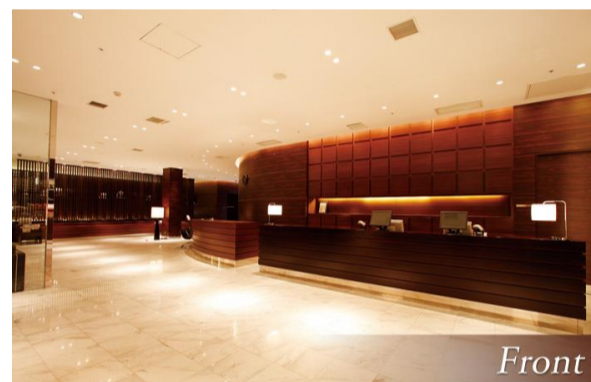
④室内履き

・スリッパ

⑤水分1リットル

・お水 500ml ×2本

⑥ヨガマット



※こちらは、ご自身でご用意をお願いします。

①公的証明書

（免許証、保険証、パスポート等 ※現住所の記載があるもの）

②替えの下着

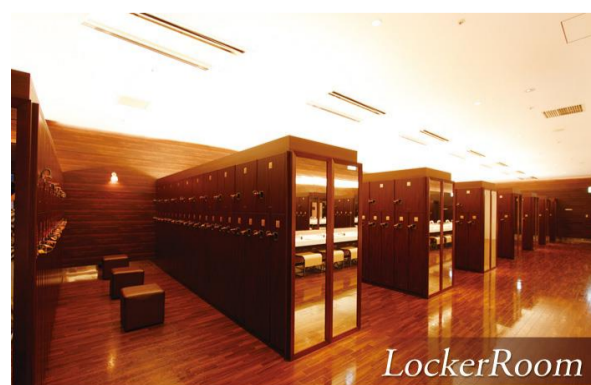
（タンクトップが気になる方は、Tシャツもご準備ください。）

STEP3 お着替え・準備

ロッカールームでお着替え。

そして、、、

いよいよスタジオへ移動します。



STEP4 レッスンスタート

初めての方や身体の硬い方は無理をせず、
こまめに水分補給をしながら、マイペースに行いましょう。
ヨガは周りの方と比べてやるものではありません。
何度かレッスンを続けていくうちに、身体も少しずつ慣れてきます。

ダイエット
冷え性
肩こり・腰痛
不眠
生理不順
しみ・くすみ

シェイプアップ
むくみ
花粉症
ストレス
肌荒れ

これらでお悩みの方には、特におすすめです。
驚くほどの発汗量で、心も身体もスッキリします。



STEP5 シャワー・お着替え

シャワールーム（リンスインシャンプー、ボディーソープあり）
炭酸泉
パウダールーム（ドライヤー、綿棒、ティッシュあり）

レッスンでたっぷりかいた汗を、シャワーで洗い流しましょう。



STEP6 カウンセリング

レッスン後を終えて、ご不明な点や
ご質問などありましたら、スタッフまでお尋ねください。



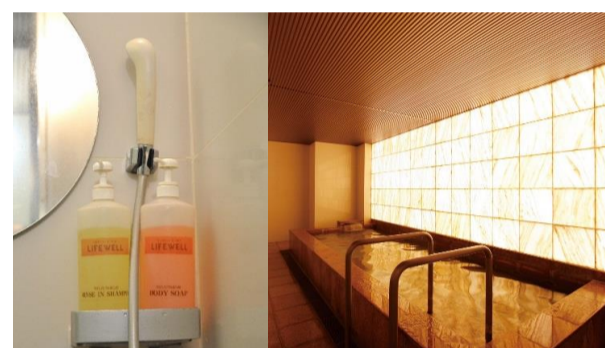
レッスン後の身体

眠気を感じたり、ボーッとしたり。
非常に疲れを感じるかもしれませんが、これは正常な反応です。
身体が浄化されていることを示すサインでもあります。

身体が痛んだりこわばったりするかもしれません。
普段使わない筋肉が目覚めて活性化してきています。
なるべく間をあけずに次のクラスの受講をおすすめします。

肌が敏感になることがあります。
これもデトックスの正常な反応でもあります。
クラス後シャワーを浴び、毒素を排出しましょう。

何回か続けていくと、身体が引き締まって
若返ったように見えたり感じたりするでしょう。



手ぶらホットヨガ無料体験 予約はこちら↓↓↓

[ご予約はこちらをクリック！](#)

ライフウェル浜松 053-468-2181（木曜休館日）