

NEW

「バーチャル会員」

誕生!

誰でもカンタン
始めやすく、続けやすい。

お財布に嬉しい & 驚きの月会費

3,500円 [税抜] ~

9^(水)
28
締切

自分と向き合う 一人の時間を!

※写真はイメージです。



Topic 01
ご自宅の「オンライン」では
集中できない & 続かない方へ。



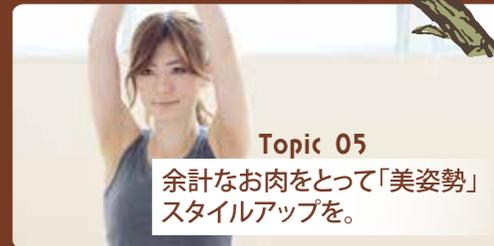
Topic 02
ご自宅にない「ホットな空間」で
ムリなく発汗「デトックス」



Topic 03
レッスンしながら「コラーゲンランプ」で、
お肌 & 髪の毛のトリートメントも。



Topic 04
レッスンは周りを気にせず
マイペースで(途中入退室可)。



Topic 05
余計なお肉をとって「美姿勢」
スタイルアップを。

バーチャル お試し会

9月15日(木)スタート!

(ホームページ・お電話・
ご来館フロントにて
予約受付中!)

バーチャル お試し料

500円^[税込]/回1人

※レッスン用バスタオル付
※お水「ブルースプリング(500ml)」1本付
※お一人様1回限り

さらにお試し後、当日ご入会で
お試し料キャッシュバック!

まずは
お試し 長い在籍条件なし!

登録料+翌月会費▶0円

今だけ
ご入会の方

レッスン用
マスク
プレゼント!

Hot Yoga & Collagen
Studio As
[女性専用]ホットヨガ&リフォーマーwithコラーゲン
スタジオアズ 姫路店
TEL.079-280-6480
〒670-0927 兵庫県姫路市駅前町338番地 WATビル3F
■営業時間/レッスン開始の30分前から終了の30分後まで



**バーチャルレッスン
ラインナップ**

「スタイルアップヨガ」とは？

このスタイルアッププログラムでは、『姿勢や格好』（外見）に加え、『考え方や行動』（マインド）の両方がアップすることを目指しています。

●VRスタイルアップヨガ ゆるめる

呼吸に意識を向けながら固まっている全身の関節を少しずつ緩めていきます。運動不足や日常生活で姿勢が崩れ、不調を感じている首、肩、腰などを快適に導き、心身が軽くなります。

●VRスタイルアップヨガ 整える

姿勢を見直し背骨、骨盤を中心に動かし自律神経のバランスを整えます。日々のストレスによって引き起こされる「緊張」は交感神経が常に働いているから。身体の左右差を整え心と身体を本来の姿・ニュートラルな状態へと導き、心身の安定につながります。



●VRスタイルアップヨガ 引き締める

フローという流れる動きで全身を大きく動かして代謝アップしていきます。基礎代謝（生命機能を維持するために必要なエネルギーのこと）が落ちてくると、体が炎症を感じやすくなり、不調が慢性化します。また筋力が低下すると脂肪がつきやすくなります。下半身、お腹、腕周りの引き締める効果とともに、筋力アップや全身シェイプを目指し、必要なエネルギーに満ちた心身になります。

「コラーゲンビューティーメソッド」

●VR美彩心(びさいしん)

※美彩心はレッスン毎にコラーゲンローション・肌恋(サプリメント)付き!

コラーゲントリートメントランプ®の光を全身に浴びながら脚・お腹・腕・デコルテをセルフマッサージ。リンパの流れを良くし、デトックスを促します。コラーゲンローションとコラーゲンドリンクで身体の内と外の両側からキレイを補給します。



バーチャルしながらキレイを補給。

コラーゲントリートメントランプ®とは・・・

エステサロンにあるコラーゲントリートメントランプ®を全身に浴びながらのレッスンでキレイをチャージ!

ヨーロッパから流行し始めた“光トリートメント”を浴びながらレッスン受講で“綺麗が補給”ができます。633nmの赤色可視光線が、あなたの皮膚の真皮層まで届き、繊維芽細胞の働きを活性化させ、あなた自身のコラーゲン生成が期待できます。



■期待できる効果

- シミ・シワ・たるみ改善
- お肌のハリ・ツヤアップ
- 美爪
- 髪の毛にコシ

バーチャルレッスンプログラムのご利用について。

① VR(バーチャル)レッスンは、「途中入室・退出」が以下のアジャストタイムでできますので、お気軽にはじめていただけます。

レッスンパート1 [18分] + アジャストタイム [3分] + レッスンパート2 [18分] + アジャストタイム [3分] + レッスンパート3 [18分] = 60分

② 各VR(バーチャル)レッスンのプログラムは、「飽きないように定期的に3~4カ月で内容更新」や新しいプログラムの配置を行います。

●VRスタイルアップヨガ(巡る)・・・新春ご案内予定 ●VRスタイルアップヨガ(繋ぐ)・・・来春ご案内予定

③ リアルレッスンが受講しなくなった場合、会員種別変更なく、ご希望のリアル会員種別との差額のお支払いで、該当月はリアルレッスン+VR(バーチャル)レッスン受け放題となります。 ※詳しくはお問い合わせください。

9月基本レッスンスケジュール [9月15日(木)~21日(水)]

※詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

	15 木曜日	16 金曜日	17 土曜日	18 日曜日	19 月曜日	20 火曜日	21 水曜日
9:00	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ	ホットスタジオ
10:00	ボディメンテナンス ヨガ 10:30~11:30		美Body ヨガ 9:30~10:30	イベント 9:30~10:30	ポール& ピラティス 10:15~11:15	ボディ メンテナンス 10:00~11:00	イベント 10:00~11:00
11:00	VR 引き締める 12:00~13:00	ピラティス 11:00~12:00	VR 引き締める 11:00~12:00	VR 整える 11:00~12:00		美彩心 11:30~12:30	VR 整える 11:30~12:30
12:00	VR 引き締める 12:00~13:00	VR 整える 12:30~13:30	イベント 12:30~13:30	アクティブ フローヨガ 12:30~13:30	VR ゆるめる 12:00~13:00		
13:00	美彩心 13:30~14:30	イベント 14:00~15:00	VR 整える 14:00~15:00	VR 引き締める 14:00~15:00	美彩心 13:30~14:30	デトックス ヨガ 14:00~15:00	
14:00	ホット ストレッチ 15:30~16:30	VR ゆるめる 15:30~16:30	VR 美彩心 15:30~16:30	VR ゆるめる 15:30~16:30	VR 引き締める 15:30~16:30	VR 整える 15:30~16:30	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	VR 整える 19:00~20:00	VR 引き締める 18:30~19:30			VR 美彩心 18:30~19:30	VR 整える 18:30~19:30	美Body ヨガ 19:00~20:00
20:00	VR ゆるめる 20:30~21:30	アクティブ フローヨガ 20:00~21:00			VR ゆるめる 20:00~21:00	VR 整える 21:30~22:30	VR 引き締める 20:30~21:30
21:00		VR ゆるめる 21:30~22:30					
22:00							
23:00							

各種バーチャル
プログラム【月100本】



■入会手続きに必要な物 ※ご入会には、ご希望の会員種別の2ヶ月分の月会費をご用意ください。

登録料 5,000円 (税込 5,500円) + 月会費 翌月1か月分 + ヨガブロッパスフリーパス (税込 1,100円) **全部まとめて! 0円**

ご本人確認書類 (免許証・保険証等) 認印 会費引き落とし用口座のキャッシュカード 銀行、信用金庫、信用組合、農協、郵便局も可

※会員資格は18歳以上です。(高校生は登録できません。) ※初期費用のご返金は一切できませんので予めご了承ください。女性専用スタジオですので、男性のお客様はご登録いただけません。※会員カードはご本人様のみの有効です。ご家族・他人への貸与・譲渡はできません。 ※レッスン用(スタジオが、1レッスンにつき1枚無料です。 ※汗拭き用フェイスタオル・シャワー用バスタオル、お水はご持参下さい。レンタル(バスタオル60円・フェイスタオル40円)もごさいます。

会員種別	ご利用システム	ご利用権利回数	月会費
VR (バーチャル) 月4回会員	同月内、バーチャルレッスンを月4回、お好きな曜日・時間のレッスンをご受講いただけます。	月4回	3,500円 (税込 3,850円)
VR (バーチャル) フリー会員	同月内、ご利用回数に制限なく、お好きな曜日・時間のVR(バーチャル)レッスンを受講いただけます。	受け放題	4,500円 (税込 4,950円)

■リアル会員のご案内
~時々、リアル会員へ、又は、VR(バーチャル)卒業してリアル会員へ~

①リアルにインストラクターが指導するレッスンもございます。
ヨガ系レッスン100本 / マットピラティス系レッスン30本 / リフォーマーピラティス系レッスン40本 / コンディショニング系レッスン15本

②「プランニング+個人カルテ」を使用して、目的の達成へナビゲートします(受講レッスン指定有)。
※詳しくは、お問い合わせください。

詳しい施設のご案内  <http://studio-as.jp>

Hot Yoga & Collagen
Studio As
[女性専用]ホットヨガ&リフォーマーwithコラーゲン
スタジオアズ 姫路店
TEL.079-280-6480
〒670-0927 兵庫県姫路市駅前町338番地 WATビル3F
■営業時間/レッスン開始の30分前から終了の30分後まで