



# 【IBS諫早店 ホットヨガ プログラム 1月】

(完全予約制)

休館日:1月16日(水)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
10:30	ホットビギナー	moon cycle 月礼拝	ホットヒーリング	ホットベーシック	太陽礼拝	ホットアロマヨガ	ホットハタフロー	10:30
11:00	10:30~11:30 ☺	10:30~11:30 ★★★	10:30~11:30 ★	10:30~11:30 ★★	10:30~11:30 ★★★	10:30~11:30 ★★	10:30~11:30 ★★	11:00
11:30	Haru	松尾	井上	松尾	Miku	奥田	奥田	11:30
12:00	12:00~12:30 リンパヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 熱波30	12:00~12:30 アロマヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 リンパヨガ30	12:00
12:30	谷口	松尾	井上	松尾	Haru	新納	前川	12:30
13:00	ホットヒーリング	ホットベーシック	ホットハタフロー	ホットビギナー	ホットアロマヨガ	ゆるヴィンヤサ	ホットビギナー	13:00
13:30	13:00~14:00 ★	13:00~14:00 ★★	13:00~14:00 ★★	13:00~14:00 ☺	13:00~14:00 ★★	13:00~14:00 ★★★	13:00~14:00 ☺	13:30
14:00	谷口	井上	前川	井上	Haru	新納	前川	14:00
14:30		9日:十二支ヨガ						14:30
15:00								15:00
17:00					4日:十二支ヨガ			17:00
17:50	17:50~18:20 コアトレ30	ホットヒーリング	17:50~18:20 ぶちヨガ30	17:20~18:20 ☺	ホットベーシック			17:50
	前川	17:50~18:50 ★	新納	前川	17:50~18:50 ★★			18:40
18:40	太陽礼拝	谷口	ホットビギナー	骨盤ビューティ-	新納			18:40
19:40	18:40~19:40 ★★★	19:10~19:40 アロマヨガ30	18:40~19:40 ☺	18:40~19:40 ★★	19:10~19:40 熱波30			19:40
	前川	谷口	新納	前川	新納			19:40
20:00	ホットヒーリング	骨盤ビューティ-	ホットハタフロー	moon cycle 月礼拝	ホットヒーリング			20:00
	20:00~21:00 ★	20:00~21:00 ★★	20:00~21:00 ★★	20:00~21:00 ★★★	20:00~21:00 ★			20:00
	吉原	吉原	奥田	新納	奥田			20:00
			10日:十二支ヨガ					20:00
22:00閉館								

レッスン・担当IR  
変更箇所

今月のアロマ  
ローズ&ジャスミン  
ベルガモット&オレンジ  
・ローズミント

## 祝日レッスンスケジュール

1/14(月) 成人の日

- |        |         |    |
|--------|---------|----|
| 10:30~ | 太陽礼拝    | 谷口 |
| 12:00~ | リンパヨガ30 | 前川 |
| 13:00~ | 十二支ヨガ   | 前川 |

## お正月限定イベントレッスン

十二支ヨガ60 (★★) 初級~中級向け

年明け限定のレッスンです。  
十二支の動物たちをイメージしながら  
12個のポーズをとっていくクラスです。  
楽しみながら身体を動かしたい方におすすめです♪



# レギュラープログラム (60分～)

プログラム	時間	強度	内容
ホットピネー	60	☺	ヨガの基本的なポーズを丁寧にゆっくり行っていくクラスです。ヨガをこれから始める方、始めて間もない方にオススメ。呼吸法を基本にゆっくりからだをほぐしていきます。カラダが硬い方でも安心♪初心者の方からご参加可能なクラスです。
ホットヒーリングヨガ	60	★	座り・寝ポーズを中心に、ゆったりと身体を動かしてリラクゼーション系のクラスです。立ちポーズがないので、初めての方でも安心して無理なく参加頂けます。ストレッチ解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。
ホットアロマヨガ	60	★★	心地の良いアロマの香りでのんびり癒やし、セルリンバエッセンスによって代謝を上げて、気になる部分をスリミング。心と体を美しく、健やかに保つリラクゼーション系のヨガクラスです。ゆっくり癒やされたい方におススメのクラス。
ホットベジック	60	★★	呼吸法をマスターし様々なアサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立～寝～座ポーズのクラス構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方におススメ。初心者～初中级の方まで、幅広い方にご参加頂けるクラスです。
ホットハタフロー	60	★★	ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とアサナ、瞑想等、三位一体を基本とした暖ポーズ～座ポーズ～立ポーズのハタヨガの展開を楽しんで頂くクラス構成となっています。もともとヨガの奥深さを楽しみたい方におススメのクラスです。
骨盤ビューティイ योग	60	★★	骨盤調整のクラス。身体の上と下となる骨盤を呼吸と共にアプローチをかけていきます。ご自身の力で調整！骨盤を正しい位置に調整して、内側から美しい本来の体を取り戻しましょう。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方におススメのクラスです。
エナジーフロー～太陽礼拝～	60	★★★	太陽礼拝を中心に呼吸法と連続したポーズにより、全身の筋肉がバランスよく鍛えられ、深層筋肉にも効果的に刺激を与えます。ウエストや腰、ヒップ周り等、気になる部分のシェイプアップした体を目指すクラスです。
moon cycle～月礼拝～	60	★★★	月の満ち欠けを意識したアサナと、女性のしなやかさをあらわした月礼拝。月の満ち欠けに合わせ、女性らしさを高めるアサナを組み合わせた女性らしいヨガ。骨盤の動きが活発になることで、滞っている血液やリンパの流れも活発になり、ダイエイトやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。【定員19名】
ゆるグインヤサ	60	★★★	「太陽礼拝」の流れにポーズが組み込まれ、呼吸と合わせ流れるように身体を動かす事で心身の一体感を味わうクラス。また、連続的にダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルを鍛える効果もあります。

# ショートプログラム (30分)

プログラム	時間	強度	内容
ぶちヨガ30	30	★	呼吸～ポーズを30分でゆったり行いカラダをほぐしていくクラス。30分で手軽にリフレッシュしたい方やヨガをこれから始める方におススメです♪初心者の方から安心してご参加頂けるクラスです。
アロマヨガ30	30	★	アロマの香りを楽しみながら、深い呼吸と共にヨガのポーズを楽しむクラス。ストレッチ解消、ヨガ初心者の方にオススメのプログラムです。
リンパヨガ30	30	★	リンパの流れを良くするヨガのポーズとセルリンバエッセンスを取り入れたクラス。体内のリンパと血液の循環を促し、内側からのキレイを目指します。冷えやむくみが気になる方におススメのプログラムです。
熱波30	30	★★	発汗を促す簡単な運動をおこない、お一人ずつ熱波を届けるクラス。大量の水蒸気をあげ室温・湿度を高め、スタックがご希望の回数の熱波をお届けします。どこか汗をかきたい方におススメ！大量発汗間違いなしのクラスです。
美脚ヨガ30	30	★★	下半身のエクササイズとセルリンバエッセンスで美脚を目指すクラスです。お尻や脚周りが気になる方、ぜひご参加ください♪
コアトレ30～体幹～	30	★★	お腹を刺激する呼吸法(ローイン)とバランス系のエクササイズで体幹を刺激！姿勢改善、腰痛改善に効果的なクラスです。

体験のご予約はこちらのQRコードか  
お電話から受け付けております。  
お気軽にお問い合わせ下さい♪



IBS 諫早店 ☎ 0957-25-8822