

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
10:30	ホットアロマヨガ	ホットベーシック	ホットハタフロー	骨盤ビューティ	ホットベーシック	ホットアロマヨガ	太陽礼拝	10:30
11:00	10:30~11:30 ★★ Haru	10:30~11:30 ★★ 松尾	10:30~11:30 ★★ Emiko	10:30~11:30 ★★ 松尾	10:30~11:30 ★★ Miku	10:30~11:30 ★★ 谷口	10:30~11:30 ★★★ 前川	11:00
11:30								11:30
12:00	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 リンパヨガ30	12:00~12:30 アロマヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 アロマヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 リンパヨガ30	12:00
12:30	Haru	松尾	Emiko	松尾	Haru	谷口	前川	12:30
13:00	ホットベーシック	ホットヒーリング	リンパヨガ60	ホットビギナー	ホットハタフロー	ホットハタフロー	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	前川	井上	谷口	井上	Haru	Miku	△	14:00
14:30		ホットベーシック						14:30
15:00		14:30~15:30 ★★ Emiko						15:00
17:00								17:00
17:50	17:50~18:20 熱波30	ホットビギナー	17:50~18:20 ぶちヨガ30	リンパヨガ60	ホットアロマヨガ			17:50
	谷口	17:50~18:50	前川	17:50~18:50	17:50~18:50			
18:40	ホットピラティス	☺	ホットビギナー	★	★★			18:40
	18:40~19:40	谷口	前川	前川	井上			
19:40	★★	19:10~19:40 アロマヨガ30	18:40~19:40 ☺	19:10~19:40 コアトレ30	19:10~19:40 ぶちヨガ30			19:40
	谷口	谷口	前川	前川	井上			
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	ホットベーシック	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 ★			
	吉原	吉原	田川	増田	田川			
22:00閉館								

リンパヨガ60 (★)
セルフマッサージとリンパ節を刺激するポーズでリンパの滞りを解消し、免疫力の向上・むくみや冷えの改善を目指していくクラスです。
むくみやすい方・リラックスしたい方におすすめです。



1日 田川
8日 谷口
15日 Emiko
22日 Haru
29日 前川

レッスン・担当IR
変更箇所
はじめての方向け ☺



ご利用に際してのお願い

- レッスン開始**5分前**までに必ずチェックインをお願い致します。
- プログラムは、事情により変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- **お連れ様の分・お着換え前**の場所取りはご遠慮いただいております。
- スタジオご入室後は他のお客様へのご配慮ある声量でご談笑ください。
- 退会・変更などの諸届け受付は、**変更月の前月の10日迄**とさせていただきます。
- 翌月のレッスンプログラムは、**当月の21日**に更新となります。

祝日 レッスンスケジュール
3/20 (金) 春分の日

10:30~	アロマリンパヨガ	前川
12:00~	ぶちヨガ30	前川
13:00~	ピラティス75	谷口

(プリカ会員様2,200円)

IBS諫早店 (0957-25-8822)

レギュラープログラム(60分)

ショートプログラム(30分)

プログラム	時間	強度	内容	プログラム	時間	強度	内容
ホットヒュー ～月礼拝～	60	☺	ヨガの基本的なポーズを丁寧にや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たりカラダ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。	がちヨガ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分で手軽にリラクゼーションしたい方やヨガをこれから始める方にオススメです♪ 初心者の方から安心してご参加頂けるクラスです。
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いく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ご参加頂けます。ストレッチ解消、ヨガ初心者の方にオススメですのプログラムです。	フロアヨガ30	30	★	フロア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ですのプログラムです。
ホットアロマヨガ	60	★★	心地の良いアロマの香りでお心癒やし、セルフリンパマッサージ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のヨガクラスです。ゆったり癒やされたい方におススメのクラス。	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フマッサージ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。 冷えやむくみか気になる方におススメのプログラムです。
ホットベータニック	60	★★	呼吸法をマスターし様々なポーズ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～初級の方まで、幅広い方にご参加頂けるクラスです。	りすく30	30	☺	シヤンパーサーで全身のリラクゼーションが出来るとクラス。瞑想を中心に疲れたココロ・カラダを癒して深いリラクゼーション効果が期待できます。
ホットバタフロー	60	★★	ヨガに慣れてきた方向けのクラスです。呼吸とポーズ、瞑想等、三位一体を基本とした寝ポーズ～立ポーズのバリエーションのヨガクラス構成となっています。もっとヨガの奥深さを楽しみたい方へオススメのクラスです。	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、スタッフがご希望の回数の熱波をお届けします。 とにかく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。
骨盤ビューティーヨガ	60	★★	骨盤調整のクラス。身体の上台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。	美脚ヨガ30	30	★★	下半身のエクササイズとセルフマッサージ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♪
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。	コアト30～体幹～	30	★★	お腹を刺激する呼吸法(ポーローン)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。
moon cycle ～月礼拝～	60	★★★★	月の満ち欠けを意識したポーズと、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ポーズを組み合わせた女性にうれしいヨガ。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、ダイエットやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。 【定員18名】	NEW ホットピラティス	60	★★★	正しい骨格を意識しながら、コアの筋肉を鍛えるインナーマッスルトレーニングです。インナーマッスル、コアマッスルを強化する事により人間がもともと持っている自然治癒力を向上させ腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善していきます。
ゆるぎんやサ	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。				

体験のご予約はこちらのQRコードから♪

お電話でのお問い合わせは0957-25-8822まで。
営業時間 9:00～22:00 IBS 諫早店

