



【IBS諫早店 ホットヨガ プログラム 3月】

(完全予約制)

休館日:3月20日(水)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
10:30	ホットベーシック	骨盤ビューティ	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 リンバヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 熱波30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 ぶちヨガ30	12:00~12:30 リンバヨガ30	12:00
12:30	谷口	松尾	井上	松尾	Haru	新納	前川	12:30
13:00	ホットハタフロー	ホットヒーリング	moon cycle 月礼拝	ホットアロマヨガ	ホットピギナー	ゆるヴィンヤサ	ホットピギナー	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	谷口	井上	Haru	新納	前川	14:00
14:30	<p>段々と暖かくなってきましたが花粉症の方にとっては辛い時期ですね。 今月は免疫力を高めるユーカリや殺菌作用を持ち、清涼感あふれるティーツリー。 高いリラックス効果をもたらしてくれるラベンダーをアロマのレッスンで使用します。 ヨガのポーズと共にアロマの香りも楽しんでいきましょう。</p> 							14:30
15:00								14:00
17:00								17:00
17:50	17:50~18:20 コアトレ30	ホットピギナー 17:50~18:50	17:50~18:20 ぶちヨガ30	17:20~18:20 ★	ホットベーシック 17:50~18:50	はじめての方向け ☺		17:50
18:40	前川	☺ 谷口	新納	前川	★★ 新納	レッスン・担当IR 変更箇所		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	今月のアロマ ・ラベンダー ・ユーカリ ・ティーツリー		19:40
20:00	前川	谷口	新納	前川	新納			20:00
20:00	ホットヒーリング 20:00~21:00 ★	骨盤ビューティ 20:00~21:00 ★★	ホットアロマヨガ 20:00~21:00 ★★	moon cycle 月礼拝 20:00~21:00 ★★★	ホットヒーリング 20:00~21:00 ★			20:00
	吉原	吉原	奥田	新納	奥田			
22:00閉館								

祝日レッスンスケジュール

3/21 (木) 春分の日

- 10:30~ ホットベーシック 松尾
- 12:00~ アロマヨガ30 松尾
- 13:00~ 骨盤ビューティ 新納

季節の変わり目になりました。
 新生活を目前に、
 心も身体も緊張していませんか？
 力を抜いて深い呼吸を行いながらリラックス。
 今月も、焦らず、ご自身のペースで
 ヨガを続けていきましょうね。

3月も皆様のご来店心よりお待ちしております。

レギュラープログラム (60分～)

プログラム	時間	強度	内容
ホットピキナー	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。からだがかたい方でも安心♪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	★	盛り・褒ポーズを中心に、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を癒やし、セルリンバマツサージによって代謝を上げて、気になる部分をリミニアグ。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。ゆつ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～褒～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オススメです。初心者～初中級の方まで、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けるクラス構成となっています。もっヒヨガの奥深さを楽しみたい方へオススメのクラスです。
骨盤ヒーラーイーヨガ	60	★★	骨盤調整のクラス。身体の上合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Uなやささをあらわした月礼拝。月の満ち欠けに合わせて、女性らしさを高めるアサナ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、タイエイトやむくみ、冷え性や肌トラブルの改善などにも効果的。【定員19名】
ゆるアインヤサ	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全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、アインヤサの効果を高める効果もあります。

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分でゆったり行いからだ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。
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マツ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。冷えやむくみが気になる方へオ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熱波をお届けします。ど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。
美脚ヨガ30	30	★★	下半身のエクササイズとセルリンバマツ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、せむご参加ください♪
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。
お気軽にお問合せ下さい♪



IBS 諫早店 ☎

0957-25-8822