



# 【IBS諫早店 ホットヨガ プログラム 6月】

(完全予約制)

休館日:6月19日(水)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
10:30	ホットアロマヨガ	骨盤ビューティ	ホットヒーリング	ホットハタフロー	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 ★★ Haru	10:30~11:30 ★★ 松尾	10:30~11:30 ★ 井上	10:30~11:30 ★★ 松尾	10:30~11:30 ★★★ Miku	10:30~11:30 ★★ 奥田	10:30~11:30 ★★ 奥田	11:00
11:30								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	ホットベーシック	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 ★★ 谷口	13:00~14:00 ★ 井上	13:00~14:00 ★★★ 谷口	13:00~14:00 ★★ 井上	13:00~14:00 ☺ Haru	13:00~14:00 ★★★ 新納	13:00~14:00 ☺ 前川	13:30
14:00	 <p>プリペイドメンバー様は6月7月でスタンプラリーを実施! 詳しくはPOPをチェックしてくださいね~♪</p>							14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
17:00								17:00
17:50	17:50~18:20 コアトレ30	ホットピギナー	17:50~18:20 ぶちヨガ30	17:20~18:20 ★ 前川	ホットベーシック	はじめての方向け ☺  		17:50
18:40	18:40~19:40 ★★★ 前川	17:50~18:50 ☺ 谷口	18:40~19:40 ☺ 新納	18:40~19:40 ★★ 前川	17:50~18:50 ★★ 新納			18:40
19:40	19:10~19:40 アロマヨガ30	19:10~19:40 アロマヨガ30	19:10~19:40 ☺ 新納	19:10~19:40 ★★ 前川	19:10~19:40 熱波30			19:40
20:00	20:00~21:00 ★ 吉原	20:00~21:00 ★★ 吉原	20:00~21:00 ★★ 奥田	moon cycle 月礼拝 20:00~21:00 ★★★ 新納	20:00~21:00 ★ 奥田			20:00
22:00閉館								

## 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。

# レギュラープログラム (60分～)

プログラム	時間	強度	内容
ホットヒキナー	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。呼吸法を基本にゆつゆヨガ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、ゆつたと身体を動かしていきリラックス系のクラスです。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癒やし、セルリンソニックによる代謝を上げて、気になる部分をスリミング。心と体を美しく、健やかに保つリラックス系のヨガクラスです。ゆつゆ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、徐々にストレッチアップしたい方におススメ。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。
ホットハイチフロー	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～座ポーズ～立ポーズのハイヨガの展開を楽しんで頂けるクラス構成となっております。もとも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。
骨盤ヒーラーヨーガ	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フ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て、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】
ゆるクインセサ	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分でゆつたり行いカラダをほぐしていくクラス。30分で手軽にリラックス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ソニック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。
熱湯30	30	★★	発汗を促す簡単な運動をおこない、お一人ずつ熱湯を届けるクラス。大量の水蒸気をおかけ室温、湿度を高め、スチームがご希望の回数、熱湯をお届けします。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。
美脚ヨガ30	30	★★	下半身のエクササイズとセルリンソニック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(ローイング)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