

【IBS諫早店 ホットヨガ プログラム 9月】

(完全予約制)

休館日: 9月30日(月)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
10:30	ホットアロマヨガ	骨盤ビューティー	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 アロマヨガ30	12:00~12:30 熱波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	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	月礼拝 moon cycle	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>今月の休館日は9月30日(月)です。 レッスンもお休みとなりますのでお気をつけください。</p>							14:30
15:00								15:00
17:00								17:00
17:50	17:50~18:20 コートレ30	ホットピギナー	17:50~18:20 アロマヨガ30	17:20~18:20 ★	ホットベーシック	<p>レッスン・担当IR 変更箇所 はじめての方向け ☺</p>		17:50
18:40	前川	17:50~18:50 ☺	新納	前川	17:50~18:50 ★★			18:40
18:40	太陽礼拝	谷口	ホットピギナー	骨盤ビューティー	新納			18:40
19:40	18:40~19:40 ★★★	19:10~19:40 ぶちヨガ30	18:40~19:40 ☺	18:40~19:40 ★★	19:10~19:40 熱波30			19:40
19:40	前川	谷口	新納	前川	新納			19:40
20:00	ホットヒーリング	骨盤ビューティー	ホットアロマヨガ	月礼拝 moon cycle	ホットヒーリング	<p>今月のアロマ レモングラス</p>		20:00
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			
22:00閉館								



祝日レッスンスケジュール



9/16 (月) 敬老の日

9/23 (月) 秋分の日

10:30~	ピラティス60	谷口	10:30~	太陽礼拝	前川
12:00~	りらく30	谷口	12:00~	リンパヨガ30	前川
13:00~	腸活ヨガ60	前川	13:00~	ピラティス60	谷口

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か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。
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を癒やし、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、健やかに保つリラックス系のヨガクラスです。ゆつか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ポーズをかけていきます。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分でゆつたり行いか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。
フローヨガ30	30	★	フロー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、ヨガ初心者の方にお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。冷えやむくみが気になる方におススメのプログラムです。
熱源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。大量の水蒸気をおけ室温、湿度を高め、スチームがご希望の回数、熱源をお届けします。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♪
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