

IBS城南 9月ホットヨガプログラム

予約制<定員数>
60分75分/22名 30分/16名

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 9月16日(月) | 9月23日(月) |
|-------|---|---|---|---|--|--------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 10:00 | | | | | | | | 敬老の日 | 秋分の日 |
| 11:00 | 10:30-11:30 ホットベーシック ★ Satomi | 10:30-11:45 ホットベーシック75 ★★ KAYOKO | 11:00-12:00 骨盤ビューティー ★★ kumi | 10:30-11:30 ホットアロマヨガ ★★ Satomi | 10:30-11:30 骨盤ビューティー ★★ 古賀(男性R) | 10:30-11:30 ホットピギナー ★ 馬場 | 10:00-11:00 エナジーフロー ★★★ 松尾 | 10:30-11:30 ホットベーシック ★ Satomi | 10:30-11:30 ホットベーシック ★ Satomi |
| 12:00 | 12:00-12:30 ぶちヨガ30/★ 馬場 | | 12:20-12:50 アロマヨガ30/★ 古谷 | 12:00-13:00 ホットヒーリング ★ 古谷 | 12:00-13:00 ホットベーシック ★ 小林 | 12:00-12:30 ぶちヨガ30/★ 馬場 | 11:30-12:30 特別プログラム 平塚 | 12:00-12:30 ぶちヨガ30/★ 馬場 | 12:00-12:30 ぶちヨガ30/★ kana |
| 13:00 | 13:00-14:00 ゆるヴィンヤサ ★★★ 馬場 | 12:50-13:50 ホットアロマヨガ ★ JURI | 13:10-14:10 ホットピギナー ★ 古谷 | | | | 12:50-13:20 アロマヨガ30/★ 平塚 | 13:00-14:00 ゆるヴィンヤサ ★★★ 馬場 | 13:00-14:00 ホットピギナー ★ kana |
| 14:00 | | | | | | 14:00-15:00 ホットアロマヨガ ★ Kumi | | | |
| 15:00 | <p style="text-align: center;">9月特別プログラム mooncycle ～月礼拝～</p> <p style="text-align: center;">月の満ち欠けを意識したアーサナと 女性のしなやかさをあらわした月礼拝。 月の満ち欠けの合わせ、女性に嬉しいヨガ。 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にも効果的です。</p> | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 平島 | 19:00-19:30 アプトレ30/★ 平塚 | 19:00-20:00 特別プログラム 古賀(男性IR) | 19:00-20:00 骨盤ビューティー ★★ 松尾 | 19:30-20:00 アロマ30/★ 馬場 | 19:30-20:30 ホットベーシック ★ 志賀 | | | |
| 20:00 | 20:10-20:40 熱波30/★★ 鷹木 | 19:50-20:20 エナジー30/★★ 平塚 | 18日:代行手配中 プログラム変更あり 20:30-21:30 骨盤ビューティー ★★ 平塚 | 20:15-21:15 特別プログラム 平塚 | 20:20-21:20 ホットヒーリング ★ 馬場 | | | | |
| 21:00 | 21:00-22:00 ホットアロマヨガ ★ 鷹木 | 20:40-21:40 ホットベーシック ★ 馬場 | | 21:30-22:30 ヨガ&ピラティス ★★★ 野間口 | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | |
| 23:00 | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE |

9月のアロマ
レモングラス

【効果効能】
疲れた心を元気にしたい時
気持ちを切り替えて頑張りたい時に
サポートしてくれる香り。
消化器系に働きかけ
消化不良・便秘などにも効果的です。
また肌の引き締め
むくみの改善にも役立ちます。

- 入室は、レッスン開始の**15分前**からとさせていただきます。
- 各レッスンは定員制であり、**事前のご予約**です。ご予約の上限は、お一人様 **最大3件まで**とさせていただきます。
- ご予約後のキャンセルされる際は、**レッスン開始1時間前**までに必ずネットでキャンセルをお願い致します。
- 会員種別問わず、1日受講本数は**2本**までとさせていただきます。
- レッスン開始時間を過ぎてからのご参加は、ご遠慮頂いております。
- 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。
- 受け放題(マンスリー・4・プラス)会員様の、退会・変更などの諸届け受付は、**変更月の前月の15日迄**とさせていただきます。
- 翌月のご予約は、**当月の26日以降**から開始させていただきます。

◆ 9月休館日 ◆
29日(日)・30日(月)

のクラスは前月から内容、時間、担当が変更になったクラスです。

092-874-2336
予約サイト【QRコード】
スマホ・PC
<http://ibs-loyly.com/location/jonan.html>

レギュラープログラム（60分～）

| プログラム | 時間 | 強度 | 内容 |
|---------------------|----|-----|--|
| ホットビギナー | 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く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、ゆったりと身体を動かしていく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。ストレス解消、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。ゆっくり癒やされたい方におススメのクラス。 |
| ホットベーシック | 60 | ★ | 呼吸法をマスターし様々なアー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オススメ。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。呼吸とアーサナ、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。 |
| 骨盤ビューティーヨガ | 60 | ★★ | 骨盤調整のクラス。身体の下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。 |
| 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ーサナと、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て、女性らしさを高めるアー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、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19名】 |
| 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。体全体のバランスを整え、インナーマッスル、コアマッスルを強化する事によって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。 |
| ゆるヴィンヤサ | 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分で手軽にリラックス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。ストレス解消、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。 |
| 美顔30 | 30 | ★ | お顔のセルフマッサージ＋冷たいフェイスパックで毛穴を引き締め美容液の浸透を促進します。お肌のコンディションを整えたい方におススメのクラスです。（メイク後の受講をおススメします） |
| 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。 |
| アブトレ30 ～腹筋～ | 30 | ★★ | カラダをほぐした後、腹筋・背筋を数種目加え、体幹部を刺激！お腹周りをシェイプアップしたい方におススメのトレーニング系クラスです。 |
| 美脚トレ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（ドローイン）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。 |
| エナジーフロー30 ～太陽礼拝～ | 30 | ★★★ | 流れるような太陽礼拝の動きを繰り返していくクラスです。短い流れを繰り返す事で、カラダが自然と動きを覚え、その分ご自分の呼吸とカラダに集中できます。集中力UP、ストレス解消にオススメのクラス。60分のエナジーフロークラスへのステップアップにおススメです！ |
| moon cycle30 ～月礼拝～ | 30 | ★★★ | 流れるような月礼拝の動きを繰り返していくクラスです。決まったポーズの流れを繰り返す行い、カラダと心に集中するクラス。骨盤内を刺激するポーズが多く、婦人科系の不調の改善や冷え性・便秘の解消に効果的なプログラムです。60分のmoon cycleクラスへのステップアップにおススメです！ |