

	月	火	水	木	金	土	日	3月8日(日)	3月20日(金)						
10:00								特別スケジュール	春分の日						
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 アロマハタフロー ★★★ Satomi	10:30-11:30 ホットベーシック ★ 馬場	10:30-11:30 ホットピギナー ★ 馬場	10:00-11:00 エナジーフロー ★★★ 1日・22日・29日・松尾 15日:JURI ※8日別途記載	10:00-11:00 エナジーフロー ★★★ 古屋	10:30-11:30 ホットベーシック ★ 馬場						
12:00	12:00-12:30 ゆらくヨガ30/★ 馬場		12:20-12:50 アロマヨガ30/★ nao	12:00-13:00 ホットヒーリング ★ nao	12:00-13:00 ホットヒーリング ★ 小林	12:00-12:30 エナジー30/★★ 馬場	11:30-12:30 ホットベーシック ★ 1日-nao 15日・22日・29日・小俣 ※8日別途記載	12:00-13:00 ホットヒーリング ★ 古屋	12:00-13:00 ホットヒーリング ★ 古屋						
13:00	13:00-14:00 ホットアロマ ★ 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 ★ nao				12:50-13:20 アロマ30/★ 1日-nao 15日・22日・29日・小俣 ※8日別途記載	12:50-13:20 アロマ30/★ kana							
14:00								13:40-14:40 ホットベーシック ★ kana							
15:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <h3>3月のアロマ ラベンダー</h3> <p>【効果効能】</p> <p>リラックス効果と優れた安眠効果で 心と身体の疲れをしっかりと取ることが 出来ます。痛みを和らげ、頭痛・ 肩こり・筋肉痛などの痛みにも 効果的です。</p>  </div>								16:00-17:00 骨盤ビューティー ★★ kumi						
16:00															
17:00													16:30-17:30 ホットアロマヨガ ★ 鷹木	17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ KAYOKO	17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ KAYOKO
18:00													17:50-18:20 美顔30/★ 鷹木		
19:00	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 平島	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 古屋	19:00-20:00 ホットベーシック ★ 古屋	19:00-20:00 骨盤ビューティー ★★ 松尾	19:30-20:00 アロマ30/★ kana	19:00-20:00 ホットベーシック ★ tsugumi		19:00 CLOSE	19:00 CLOSE						
20:00	20:10-20:40 熱波30/★★ 鷹木	19:50-20:20 ぶちヨガ30/★ tsugumi		20:15-21:15 ホットアロマヨガ ★ maya											
21:00	21:00-22:00 ホットアロマヨガ ★ 鷹木	20:40-21:40 ホットアロマヨガ ★ tsugumi	20:30-21:30 ゆるヴィンヤサ ★★★ 馬場	21:30-22:30 ヨガ&ピラティス ★★★ 野間口											
22:00															
	23:00 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	23:00 CLOSE	22:30 CLOSE	22:00 CLOSE	19:00 CLOSE								

◆ 3月休館日 ◆
2日(月)・3日(火)・4日(水)
通常の月末休館日とは異なります。

- 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。



予約サイト【QRコード】
スマホ・PC

092-874-2336

<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オススメのクラス。
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。身体の出発点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へオ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、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オ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へオススメのクラスです。 (メイクオフ後の受講をオススメします)
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、温度を高め、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へオススメ！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へオ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オススメです！
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し行い、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オススメです！