



... 変更箇所

IBS ダイナシティ店 ホットスタジオプログラム(2013年 7月)

(完全予約制)

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
						7月15日(月)	
10:00							10:00
10:30	骨盤 ピューティーヨガ75 10:30~11:45 YOKO	ホットヨガ60 10:30~11:30 SANAE	骨盤 ピューティーヨガ75 10:30~11:45 CHISATO	ホットヨガ60 10:30~11:30 YOKO	ヒーリング ヨガ75 10:30~11:45 SANAE	ヒーリング ヨガ75 10:30~11:45 SANAE	10:30 11:00 11:30
11:00							
11:30							
12:00	ホット美脚ヨガ60 12:15~13:15 YOKO		ホットボルドブラ60 12:00~13:00 CHISATO				12:00
12:30					骨盤 ピューティーヨガ75 12:30~13:45 SANAE		12:30
13:00						ホットヨガ60 13:00~14:00 KEIKO	13:00
13:30	ホットヨガ75 13:30~14:45 KAZU	ホットヨガ75 13:30~14:45 KEIKO	ホットヨガ60 13:30~14:30 KAZUMI	骨盤 ピューティーヨガ75 13:30~14:45 RUMI			13:30
14:00							14:00
14:30					ホット スキーズヨガ60 14:30~15:30 KAZU	ホットヨガ75 14:30~15:45 SATOMI	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30					ホットヨガ60 17:30~18:30 MINAKO		17:30
18:00				ホットヨガ60 18:00~19:00 NOBUYO			18:00
18:30	ホットヨガ60 18:45~19:45 SANAE	ホットピラティス60 18:45~19:45 Kayoko.	ホットヨガ75 18:45~20:00 SANAE	コンディショニング ヨガ60 19:15~20:15 KEIKO	ホットヨガ75 19:00~20:15 KOTOE		18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00		うつし ホット スキーズヨガ60 20:15~21:15 MIKI	ホットヨガ60 20:00~21:15 CHISATO	ホットヨガ60 20:15~21:15 SANAE	肩こり改善ヨガ60 20:30~21:30 KEIKO		20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30	Hot Squeeze						21:30
22:00							22:00

営業時間(火~土曜)10:00~22:00 (日曜) 10:00~19:00 ※毎週月曜日休館日



《クラス説明》

ホットヨガ60

ホットの環境で行うレギュラークラスです。シェイプアップ効果をより高めたい方、このクラスで思いつきりエクササイズしましょう。

ホットヨガ75

大量発汗間違いなしのヨガエクササイズクラスです。ホット60に慣れた方からホット60では物足りない方は、是非このクラスにご参加ください。

骨盤ピューティーヨガ75

骨盤調整のクラス。身体の土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することで、内側からをかけていきます。美しい本来の体を取り戻しましょう。 小顎や便秘、下半身を引き締めたい方にお薦めクラスです。

ヒーリングヨガ75

ハタヨガをベースにしたゆったりとしたリラックスが出来るクラスです。立ちポーズが無いので、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、ヨガ初心者の方にお薦めプログラムです。

美(うつくし)アロマヨガ75

アロマのやさしい香りでリラックスし、日常生活で入りがちな余分な力を手放し、ゆっくりと呼吸を深めながら、からだを温め、ヨガのアーサナ(ポーズ)を行い、心身のバランスを整えていきます。 さらには“美”を奏でる為のセルフマッサージを行ないながら、デトックス効果を高めるクラスです。

肩こり改善ヨガ60

現代病とも言われる肩こり。このプログラムでは姿勢の乱れや筋肉の緊張から起こる血流を改善。血行を促進することで、肩こり改善を目指します。

ホットピラティス60

フロースタイルで進行しますのでポーズを取る時間も長く、エクササイズ要素も強いレッスンです。初心者から中・上級者まで満足していただけます。体のコアを強化し、柔軟性を高めて、しなやかでメリハリのあるボディラインを作りましょう。

ホットポルドブラ60

バレエの手の動かし方で肩甲骨を意識させながら、音楽に合わせて姿勢・筋力・柔軟性・体のコアを鍛えます。立って行うピラティスとも言われます。

ホット美脚ヨガ60

キレイな脚のラインやスマートな下半身を作り、「美しく立つ女性」「美しく歩く女性」を目指すコース。むくみの解消に加えて、正しい筋肉をつけることにより、下半身をすっきりさせていきます。

コンディショニングヨガ60

女性らしいボディラインを目指すコース。代謝アップ・ホルモンバランス調整に効果的なヨガポーズでバストアップとシェイプアップを同時に実現します。カラダの内側・外側から働きかけて、美しいボディを目指しましょう。

ホットスキーズヨガ60

高温多湿の環境でのヨガとボディトレーニングをすることにより、カラダが温められ、筋肉や腱が柔らかくなると共に、筋力トレーニングを行うことで、シェイプアップした身体を目指すクラスです。 ヨガ＆コンディショニングエクササイズ。



←スマートフォン
予約は左記



←携帯電話
予約は左記

