



... 変更箇所

IBS ダイナシティ店 ホットスタジオプログラム(2014年1月)

(完全予約制)

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
						1月5・12日(月)	
10:00							10:00
10:30	ホットヨガ60 10:30~11:30 NATSUMI	ホットヨガ75 10:30~11:45 YUMIKO	ホット美脚ヨガ75 10:30~11:45 KAZUMI	ホットヨガ60 10:30~11:30 YUMIKO	ホットヨガ60 10:30~11:30 AYAKO	陰ヨガ75 10:30~11:45 SANAE	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00	ホット美脚ヨガ75 12:00~13:15 YOKO			うつくし 美アロマヨガ75 12:00~13:15 CHISATO			12:00
12:30		骨盤 ビューティーヨガ75 12:30~13:45 YOKO	ホットピラティス60 12:30~13:30 KAZUMI		骨盤 ビューティーヨガ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	アロマ ヒーリングヨガ60 13:30~14:30 KAORI			お腹 引き締めヨガ60 13:30~14:30 KAORI			13:30
14:00							14:00
14:30					ヒーリング ヨガ75 14:30~15:45 SANAE	Moon Cycle60 14:30~15:30 MAI	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00						ホット ルーシーダットン75 16:00~17:15 NOBUYO	16:00
16:30							16:30
17:00					ホットヨガ60 17:00~18:00 MINAKO		17:00
17:30							17:30
18:00		ホットヨガ60 18:00~19:00 MAI					18:00
18:30							18:30
19:00	ホットヨガ75 18:45~20:00 SANAE	アロマ ヒーリングヨガ60 19:15~20:15 MAI	骨盤 ビューティーヨガ75 18:45~20:00 SANAE	ホットヨガ60 18:45~19:45 KEIKO	ビューティー メソッドヨガ75 19:00~20:15 MAI		19:00
19:30							19:30
20:00							20:00
20:30	ホット スクィーズヨガ60 20:15~21:15 MIKI	ホットピラティス60 20:30~21:30 Kayoko.	ホットヨガ60 20:15~21:15 RIE	肩こり改善ヨガ75 20:00~21:15 KEIKO			20:30
21:00							21:00
21:30							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

<http://www.ib-studio.net/dynacity/>

予約電話番号 0465-49-6828



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、このクラスで思いっ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。

骨盤ビューティーヨガ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。小顔や便秘、下半身を引き締めたい方にお薦めクラスです。

お腹引き締めヨガ60

お腹周りをはじめ、骨盤周りを意識しながらヨガのポーズとエクササイズを行うクラスです。便秘やポッコリお腹が気になる方、下半身を引き締めたい方にオススメクラスです。

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

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みを手放し、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ツ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75

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。

アロマヒーリングヨガ60

アロマのやさしい香りに包まれながら、ハタヨガをベースに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。穏やかな心地よい時間を味わっていただけます。

ビューティーメソッドヨガ75

デコルテから顔にかけて優しくほぐしてから、上半身を中心に動かして温めていくクラスです。顔の筋肉を動かして、顔の血行を促進するヨガポーズも少し取り入れていきます。



ホット美脚ヨガ75

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。

ホットルーシーダットン75

自分で自分の身体をメンテナンス、身体の歪み矯正、足のむくみの解消に効果あり!! タイ語でルーシー(仙人)ダツ(ストレッチ)トン(自分)＝「仙人体操」と呼ばれる健康法。「自己整体法」で、自分で自分の身体の歪みを直し、体調を整え、精神のセルフコントロールをするクラスです。

陰ヨガ75

陰ヨガは、筋肉をリラックスさせ、身体の中の空間を広げながら、静かにエネルギーを蓄積していくヨガです。じっくりと時間をかけて、関節の周囲にある筋膜と呼ばれる部分を伸ばして骨と骨の間に空間を作って筋肉も緩めていきます。

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。

ホットスクィーズヨガ60



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。