



	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
	新月7/17(金)・満月7/29(水) 【満月ウィーク】7/21(火)~7/29(水) プリカ：お得キャンペーン開催						
10:00							10:00
10:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30-11:30	10:30
11:00	美アロマヨガ YUMI	HOT ヒーリングヨガ ATSUKO	LOWホット ピラティス NEIBI	HOT ヒーリングヨガ TOMOKO	HOTアロマ ヒーリングヨガ YUMI	週替りHOT	11:00
11:30	★	★	★	★	★	★	11:30
12:00				【代講】 18日 MUTSUMI			12:00
12:30		12:15-13:15 HOTヨガ60 KAZUMI	12:20-13:20 HOTヨガ60 MINEKO		12:15-13:15 HOTヨガ60 MINEKO	12:30-13:30 週替りHOT	12:30
13:00	13:00-14:00 HOTヨガ60 HARUNA	★	★	13:00-14:00 HOT リラックスヨガ ATSUKO	★★	★~★★★★	13:00
13:30	★		13:45-14:45 週替りHOT	★			13:30
14:00		※8日のみ 14:10~15:00 リストラティブYOGA KAZUMI			14:15-15:15 リフレッシュヨガ MUTSUMI	14:15-15:15 HOTヨガ60 KEIKO	14:00
14:30		★			★	★	14:30
15:00			★木曜日★ 13:45~14:45 2日：HOTヒーリングヨガ TOMOKO				15:00
15:30	プレミアカレッジ 〈別料金〉 6月21日(日)より フロントにて受付開始						15:30
16:00			9日：HOTリラックスヨガ ATSUKO			16:00-17:00 HOT リラックスヨガ NOBUYO	16:00
16:30						★	16:30
17:00			16日：HOTリラックスヨガ KAZUMI		【代講】 19日 MUTSUMI		17:00
17:30			23日：HOTリラックスヨガ ATSUKO				17:30
18:00			30日：HOTヒーリングヨガ TOMOKO				18:00
18:30		18:30-19:30 HOT リラックスヨガ MINEKO		19:00-20:00 週替りHOT			18:30
19:00	19:00-20:00 HOTヨガ60 ATSUKO	★		★			19:00
19:30							19:30
20:00			20:15-21:15 HOTヨガ60 HARUNA				20:00
20:30			★				20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

★日曜日★  
10:30~11:30

5日：陰ヨガ  
MINEKO  
12日：LOWホットピラティス  
YUMI  
19日：ポール（筋膜リリース）  
HARUNA  
26日：美アロマヨガ  
YUMI

★日曜日★  
12:30~13:30

5日：パワーヨガ（★★★）  
MINEKO  
12日：ポール（筋膜リリース）  
YUMI  
19日：HOTヨガ60  
HARUNA  
26日：ポール（筋膜リリース）  
YUMI



★金曜日★  
19:00~20:00  
\*10日、31日 時間変更

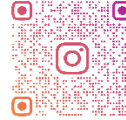
3日：ポール（筋膜リリース）  
YUMI  
10日：19:45-20:45  
LOWホットピラティス  
KEIKO  
17日：ポール（筋膜リリース）  
YUMI  
24日：HOTヨガ60  
ATSUKO  
31日：18:30-19:30  
HOTヨガ60  
MINEKO

※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



← ホットヨガのご予約は  
こちらからどうぞ！



← ibs Instagram

### ●HOTヨガ60

呼吸法をしっかりとマスターし、様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立ポーズ～寝ポーズ～座ポーズの構成で、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向けのプログラムです。初心者～初中級の方迄、幅広い方のご参加可能なクラスです。

### ●美アロマヨガ

心地よいアロマの香りに包まれながら、ゆったりと体を整える癒しのヨガクラス。深い呼吸と優しいヨガポーズに加え、アロマオイルを使った足裏・フェイス・セルフリンパマッサージも行います。天然アロマの香りの効果とセルフケアで血流やリンパの流れを促し心身の巡りを整え、美しさと軽やかさを内側から引き出します。

### ●リラックスヨガ

陰と陽のポーズを組み合わせたリラックス効果の高いクラスです。立ちポーズは少なく、自律神経のバランスを整える効果が期待でき、睡眠の質を高め、1日の疲労回復にも繋がります。初心者向けのクラスです。

### ●HOTヒーリングヨガ

座のポーズを中心とし、呼吸を整え、全身をほぐして伸ばし、適度に体幹強化出来る動きを取り入れ、最後はゆったりと、心身ともにリラクゼーションを味わえます。ストレス解消、ヨガ初心者の方にもおすすめのクラスです。

### ●LOWホットピラティス

※HOTの環境より低い室温、湿度になっております。

腰痛や肩こりになりにくいように正しい姿勢を意識し、動きを習得する中で、筋肉のバランスを整えていきます。

### ●アロマヒーリングヨガ

心地よいアロマの香りに包まれながら行う、ゆったりしたリラックス系のクラスです。呼吸を深め身体の緊張をほくしながら心も穏やかに整えます。季節やテーマに合わせた天然アロマオイルを使用し自律神経を整えたり、ストレスを和らげるサポートをします。

### ●ポール(筋膜リリース)※定員15名

ストレッチポールを使用し、身体の深層にアプローチする「筋膜リリース」を行うクラスです。固まりやすい筋膜の癒着をリリースし、全身のバランスを整え、自然な姿勢へと導きます。日々の生活で凝り固まった体をケアしたい方におすすめ。

### ●陰ヨガ

1つのポーズを長くキープしながら、筋肉ではなく関節や筋膜、靭帯などの深い組織に働きかけるリラックスしたヨガ。

### ●パワーヨガ

ヨガのポーズを流れる様に繋げながら行い、運動量の多いアクティブなヨガです。

## ★★★★プレミアカレッジ★リストラティブYOGA★★★★

プロップス(補助道具)を使用して、身体を委ね心身の緊張を緩め回復を促すヨガです。究極の心地よさを探求しリラクゼーションを与えてくれるヨガとされています。※HOTの環境より低い室温、湿度になっております。

7月8日 ※6月21日(日)フロントにて受付開始! ￥1,650(税込)

### ◆ 予約・キャンセルについて ◆

ibsスタジオでは、**定員25名**で実施致します。※ストレッチポールのみ**定員15名**  
ネット予約の予約回数は**5回まで**となります

- ・キャンセルされる場合は、**1時間前**までにご連絡をお願い致します。  
※レッスン開始1時間前までは、ネットからのキャンセルが可能です。  
それ以降につきましては、店舗に直接お電話をお願い致します。

#### 【キャンセル待ちQ&A】

- ・キャンセル待ちをしているレッスンが、開始時間前に満員になっている場合  
→当スタジオよりご連絡は致しませんので、予めご了承ください。  
(キャンセル待ち繰上り時のみお電話でご連絡を致します。)  
お手数おかけしますが、ご確認はお電話でのお問合せをお願い致します。
- ・キャンセル待ちをしているレッスンで無断キャンセルがいた場合  
→レッスン開始以降、空き状況をお知らせ致します。フロントまでお越し下さい。