ibsダイナシティ店　HOTスタジオプログラム

2026年 11月

新月11/9(月)・満月11/24(火)
【満月ウィーク】11/23(月)～11/29(日)
プリカ:お得キャンペーン開催

代講:7日
ヒーリングヨガ
KEIKO

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
10:00						
10:30	10:30-11:30 美アロマヨガ YUMI	10:30-11:30 HOT ヒーリングヨガ ATSUKO		10:30-11:30 HOT ヒーリングヨガ TOMOKO	10:30-11:30 HOTアロマ ヒーリングヨガ YUMI	10:30-11:30 週替りHOT
11:00						
11:30	★	★		★	★	★
12:00						
12:30		12:15-13:15 HOTヨガ60 KAZUMI	12:20-13:20 HOT ヒーリングヨガ MINEKO		12:15-13:15 HOTヨガ60 MINEKO	12:30-13:30 週替りHOT
13:00	13:00-14:00 HOTヨガ60 HARUNA	★	★	13:00-14:00 HOTヨガ60 ATSUKO	★★	★
13:30	★		13:45-14:45 HOTヨガ60 MINEKO	★		
14:00		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
14:30					★	★
15:00						
15:30						
16:00						16:00-17:00 HOT リラックスヨガ NOBUYO
16:30						★
17:00						
17:30						
18:00						
18:30		18:30-19:30 HOT リラックスヨガ MINEKO				
19:00	19:00-20:00 HOTヨガ60 ATSUKO	★		19:00-20:00 週替りHOT		
19:30	★			★		
20:00			20:15-21:15 HOTヨガ60 HARUNA			
20:30			★			
21:00						
21:30						
22:00						

11月は11日・25日
実施
14:10～ KAZUMI
プレミアカレッジ
<別料金:1,650円(税込)>
10月21日(水)より

22日
代行:HARUNA

29日
代行:MUTSUMI

代講:19日
LOWホットピラティス
KEIKO

11月23日(祝月)営業いたします。
営業時間 10:00～19:00
当日のプログラムは別紙にて
ご案内しております。

★ 日曜日 ★
10:30～11:30
1日:ポール(筋膜リリース)
HARUNA
8日:リラックスヨガ
ATSUKO
15日:ヒーリングヨガ
MUTSUMI
22日:リラックスヨガ
ATSUKO
29日:美アロマヨガ
YUMI

★ 日曜日 ★
12:30～13:30
1日:HOT60
HARUNA
8日:HOTヨガ60
ATSUKO
15日:リフレッシュヨガ60
MUTSUMI
22日:HOTヨガ60
ATSUKO
29日:ポール(筋膜リリース)
YUMI

★ 金曜日 ★
19:00～20:00
＊20日は時間変更
6日:リラックスヨガ
NOBUYO
13日:ポール(筋膜リリース)
NOBUYO
20日:19:45～20:45
HOTヨガ60
KEIKO
27日:ポール(筋膜リリース)
YUMI

※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

□ 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ぐ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。

◉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。

◉ピラティス＆ヨガ
前半はピラティスで体幹を整え、ヨガで動きを取り入れてしなやかな体づくりを目指していくクラス。

★★★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。**

11月11日、25日　※10月21日(水)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名で実施いたします。※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いたします。
※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いたします。

【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
→当スタジオより連絡は致しませんので、予めご了承ください。
ご確認はお電話でのお問合せをお願いいたします。

・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ください。