

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00						10:00-11:00 ホットヒーリング ★ 馬場	9:40-10:40 エナジーフロー ★★★ 松尾	
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 ホットアロマヨガ ★★ Satomi	10:30-11:30 ホットビギナー ★ 三浦	2日:代行 三浦 23日:代行 亜利沙	11:30-12:30 特別プログラム 亜利沙 (P)	
12:00	11:50-12:20 ぶちヨガ/★ 馬場		12:20-12:50 ぶちヨガ30/★ 三浦	11:50-12:20 りらく30/★ 三浦	12:00-13:00 骨盤ビューティー ★★ 亜利沙	11:20-11:50 りらく30/★ 馬場	17日:代行 古谷	
13:00	4日:代行 荒木	12:50-13:50 ホットアロマヨガ ★ JURI		13:00-14:00 特別プログラム 三浦 (P)		2日:代行 三浦 23日:代行 亜利沙	12:50-13:20 アロマ30/★ 亜利沙	
14:00	13:00-14:00 moon cycle ★★★ 馬場		13:10-14:10 ホットヒーリング ★ 三浦			12:10-13:10 ホットベーシック ★ 古谷	17日:代行 平塚 13:40-14:40 ホットベーシック ★ 平塚	
15:00	4日:代行 荒木					14:00-15:00 ホットアロマヨガ ★ Kumi	3日:代行 西川	
16:00	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>リンパヨガ with ハンド</h2> <p>顔はケアするけど手は忘れがちではないですか?? 乾燥しやすい「手」をしっかりケアしていきましょう★</p> <p>また、手には身体に関係するツボもたくさんありますので 身体の調子も一緒に整えていきましょう(^o^)</p> <p>リンパの流れを良くするアーサナに 手周りを中心にセルフマッサージも 取り入れたクラスです♥少し優しいのクラスです。</p> </div>						17:00-18:00 ホットアロマヨガ ★ KAYOKO	
17:00								
18:00						19:30-20:30 ホットベーシック ★ 志賀		
19:00	18:30-19:30 骨盤ビューティー ★★ 平島	19:00-19:30 コアトレ30/★ 平塚 5日:代行 荒木	18:30-19:30 ホットベーシック ★ 亜利沙	19:00-20:00 骨盤ビューティー ★★ 松尾	19:00-19:30 ぶちヨガ30/★ 馬場 1日:代行 荒木			
20:00								
21:00	20:10-20:40 熱波30/★★ 鷹木	19:50-20:50 ホットベーシック ★ 平塚	20:10-20:40 りらく30/★ 亜利沙	20:15-21:15 ホットベーシック ★ 平塚	19:50-20:50 moon cycle ★★★ 馬場			
22:00	21:00-22:00 ホットアロマヨガ ★ 鷹木	21:00-22:00 ゆるヴィンヤサ ★★★ 平塚 5日:代行 荒木	21:00-22:00 ゆるヴィンヤサ ★★★ 平塚	21:30-22:30 ヨガ&ピラティス ★★★ 野間口	21:10-22:10 ホットベーシック ★ 西川 1日:代行 荒木	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◆ 3月休館日 ◆</p> <p>30日(土)・31日(日)</p> <p>のクラスは前月から内容、時間、担当が変更になったクラスです。</p> </div>		
		21:10-22:10 ホットビギナー ★ 古谷						
	23:00 CLOSE		22:30 CLOSE		23:00 CLOSE		22:30 CLOSE	
	23:00 CLOSE		22:30 CLOSE		22:30 CLOSE		22:00 CLOSE	

- 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。

★**プリカ会員様限定**★

**ポイントアップレッスン情報**

【3】・【9】のつく日は、ポイント2倍!

特別プログラムもポイント2倍です★

たくさんのご参加お待ちしております★

LINE@お友達募集

LINEショップカードで  
ポイントGet★



アロマ効能

●**グレープフルーツ**●

心を前向きにさせ  
バランスを整える  
冷え性 むくみ解消  
肌荒れ予防

092-874-2336



http://ibs-loyly.com/location/jonan.html

予約サイト【QRコード】  
スマホ・PC

## 3月祝日プログラム

3/21(木)春分の日
10:30-11:30 ホットアロマヨガ★★ Satomi
11:50-12:20 ぷちヨガ30/★馬場
12:40-13:40 ホットビギナー★ 馬場
16:00-17:00 骨盤ビューティー★★ 松尾
18:00close