

# IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2019年2月)

完全予約制 定員(レギュラー・22名 ショート・18名)

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
	10:00 OPEN						
10:00							
11:00	10:30~11:30 ホットヒーリング 立石	10:30~11:45 ホットベーシック 75 toyo	10:30~11:30 太陽礼拝 エナジーフロー 青柳	10:30~11:30 ホットビギナー 大前	10:30~11:30 ホットベーシック 南里	10:30~11:30 ホットハタフロー 古屋	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO
12:00	12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳	12:00~13:00 ホットアロマヨガ 吉住	12:00~12:30 アロマヨガ30 石松	12:00~13:00 ホットハタフロー 立石	12:00~12:30 美顔30 岡野	12:00~12:30 ぶちヨガ30 村上	11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松
13:00	13:30~14:00 アロマヨガ30 安高	13:30~14:00 ぶちヨガ30 南里	13:00~14:00 体幹ヨガ 石松	13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳	13:00~14:00 moon cycle 《月礼拝》 岡野	13:00~14:00 ゆるヴァインヤサ 村上	13:00~13:30 熱波30 石松
14:00	14:30~15:30 ホットビギナー 安高	14:30~15:30 ホットピラティス 南里	14:30~15:30 ホットベーシック narumi	14:30~15:30 ホットビギナー 青柳	14:30~15:30 ホットベーシック 大前	14:30~15:30 ホットベーシック 大前	13:50~14:50 ホットベーシック Ako
15:00	<p style="text-align: center;"><b>期間限定!!体幹ヨガ</b></p> <p style="text-align: center;">ヨガと体幹エクササイズを組み合わせましたクラスです。 体幹を刺激して代謝を上げ、バランスのとれた 美しいボディラインを目指すクラスです。 太りにくい体質をつくりましょう。</p>						15:10~16:10 骨盤ビューティー 村上
16:00							16:00~17:00 ホットビギナー 立石
17:00							17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 岡野
18:00							18:00~19:00 ホットアロマヨガ Ako
18:00	18:15~19:15 ホットハタフロー 村上	18:00~19:00 Ako	18:15~18:45 美顔30 岡野	18:15~19:15 骨盤ビューティー Kumi	18:15~18:45 熱波30 村上	18:00~18:30 リンパヨガ30 安高	
19:00	19:30~20:00 コアトレ30 堅田	19:30~20:30 体幹ヨガ 古屋	19:00~20:00 ゆるヴァインヤサ 岡野	19:30~20:30 ホットベーシック KAYOKO	19:00~20:00 ホットベーシック 村上	19:00~19:30 美脚トレ30 岡野	
20:00	20:15~21:15 ホットベーシック 羽生	20:45~21:15 リンパヨガ30 古屋	20:15~21:15 ホットヒーリング 亜矢香	20:45~21:15 アロマヨガ30 村上	20:15~21:15 太陽礼拝 エナジーフロー Ako	20:00~21:00 ホットアロマヨガ 亜矢香	
21:00	21:30~22:30 太陽礼拝 エナジーフロー 岡野	21:30~22:30 ホットヒーリング 羽山	21:30~22:30 ホットベーシック 亜矢香	21:30~22:30 moon cycle 《月礼拝》 村上	21:30~22:30 体幹ヨガ 安高		
22:00	22:00フロントCLOSE						19:00 CLOSE

◆ 2月休館日 ◆  
27(水)・28(木)

- 各レッスンは事前にご予約が必要となります。チェックインはレッスン開始5分前まで、またレッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。
- ご予約後にキャンセルされる際は、レッスン開始1時間前に必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、4件まで(キャンセル待ち含む)、会員種別問わず、1日の受講本数は2本までとなっております。
- プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- 翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、毎月21日以降からになります。

# IBS香椎 祝日レッスンプログラム

	2/11(月)
10:00	
11:00	10:30~11:30 ホットヒーリング Ako
12:00	12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳
13:00	13:30~14:00 アロマヨガ30 安高
14:00	14:30~15:30 肩こり解消ヨガ 安高
15:00	
16:00	16:00~16:30 美顔30 岡野
17:00	17:00~18:00 太陽礼拝 エナジーフロー 岡野
18:00	

**肩こり解消ヨガ**

肩甲骨周りに効果的なヨガのポーズと  
エクササイズで  
固まっている筋肉をほぐし  
血流を促進してコリを解消するクラスです。  
日頃お疲れの身体を労わってあげましょう♪

- 各レッスンは定員制となり事前にご予約が必要となります。レッスン開始時間を過ぎてからの入室はご遠慮頂いております。
- ご予約後にキャンセルされる際は、レッスン開始30分前に必ずフロントへご連絡をお願い致します。
- お一人様のご予約件数の上限は、4件まで(キャンセル待ち含む)、会員種別問わず、1日の受講本数は2本までとなっております。
- プログラムは、変更の可能性もございます。予めご了承下さい。
- 翌月のプログラム発行・翌月の予約開始は、毎月21日以降からになります。
- 受け放題(フリー・プラス)会員様・マンスリー4の、退会・変更などの受付は、退会を希望する月の15日迄とさせていただきます。

