

IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2019年4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 ホットベーシック 岡野	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	12:00~13:00 ホットビギナー 大前	12:00~12:30 ぷちヨガ30 村上	11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松
13:00			13:00~14:00 骨盤ビューティー 石松	13:30~14:00 ぷちヨガ30 青柳	13:30~14:00 美顔30 岡野	13:00~14:00 ゆるヴァインヤサ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松
14:00	小林	南里					13:50~14:50 ホットベーシック Ako
15:00	14:30~15:30 ホットベーシック 小林	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 moon cycle 《月礼拝》 岡野	14:30~15:30 ホットベーシック 大前	15:10~16:10 骨盤ビューティー 古屋
16:00						16:00~17:00 ホットビギナー 立石	16:30~17:45 ホットベーシック 75 藤田
17:00						17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 岡野	18:00~18:30 リンパヨガ30 安高
18:00	18:15~19:15 ホットビギナー 村上	18:00~19:00 ホットアロマヨガ 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		
19:00			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	19:30~20:00 コアトレ30 村上	19:30~20:30 骨盤ビューティー 安高	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	安高	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 ホットピラティス 安高		
22:00							
22:00フロントCLOSE						22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

◆ 4月休館日 ◆
29(月)・30(火)

- 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。