

# 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 ぶちヨガ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 ぶちヨガ30 青柳	13:30~14:00 美顔30 岡野	13:00~14:00 ゆるヴィンヤサ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松	
14:00	小林	南里		青柳	岡野		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 ゆるヴィンヤサ 岡野	19:30~20:30 ホットベーシック	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	KAYOKO	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	20:15~21:15 ホットベーシック 羽生	20:45~21:15 リンパヨガ30 安高		20:45~21:15 アロマヨガ30 村上				
22:00	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 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。



# IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2019年5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 佐藤	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 熱波30 佐藤	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 アロマヨガ30 佐藤	11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松	
13:00			13:00~14:00 ホットビギナー 佐藤	13:30~14:00 ぶちヨガ30	13:30~14:00 リンパヨガ30	13:00~14:00 ゆるヴィンヤサ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松	
14:00	小林	南里		青柳	岡野		13:50~14:50 ホットベーシック Ako	
15:00	14:30~15:30 ホットビギナー 小林	14:30~15:30 ホットピラティス 南里	14:30~15:30 ホットアロマヨガ KIE	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 吉住	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
19:00			19:00~20:00 ゆるヴィンヤサ 岡野	19:30~20:30 ホットベーシック 村上	19:00~20:00 美脚トレ30 岡野	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	20:15~21:15 KAYOKO	20:00~21:00 ホットアロマヨガ 亜矢香	20:15~21:15 太陽礼拝 エナジーフロー AKO		
21:00	20:15~21:15 ホットベーシック 羽生	20:45~21:15 リンパヨガ30 安高		20:45~21:15 アロマヨガ30 村上				
22:00	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 佐藤	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フロントCLOSE							19:00 CLOSE	

- 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 GWレッスンプログラム

	5/1(水)	5/2(木)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
10:00					
11:00	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 ★佐藤	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO	10:30~11:30 ホットヒーリング 立石
12:00	12:00~12:30 ★熱波30 佐藤	12:00~13:00 ホットハタフロー 立石	12:00~12:30 アロマヨガ30 ★佐藤	11:45~12:45 ホットアロマヨガ 石松	12:00~13:00 美脚ヨガ 村上
13:00	13:00~14:00 ホットヒーリング ★佐藤	13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳	13:00~14:00 腸活ヨガ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松	13:30~14:00 アロマヨガ30 村上
14:00				13:50~14:50 ホットベーシック Ako	14:30~15:30 ホットビギナー ★佐藤
15:00	14:30~15:30 ホットアロマヨガ KIE	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	15:10~16:10 骨盤ビューティー 古屋	
16:00	16:00~16:30 リンパ30 岡野	16:00~16:30 コアトレ30 古屋	16:00~17:00 美脚ヨガ 岡野	16:30~17:45 ホットベーシック 75 藤田	16:00~17:00 肩こり解消ヨガ 安高
17:00	17:00~18:00 エナジー&moon 岡野	17:00~18:00 エステヨガ 古屋	17:30~18:00 美顔30 岡野	17:30~18:00 骨盤ビューティー 古屋	17:30~18:00 エナジー30 安高
18:00					
18:00 フロントCLOSE					

- 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・マンズリー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。

## NEWスタッフ紹介



さとう はるな

佐藤 遥菜

★ ←マークのレッスンを担当します。

