

IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2019年6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			13:00~14:00 美脚ヨガ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松
	13:30~14:00 アロマヨガ30 小林	13:30~14:00 ぶちヨガ30 南里		13:30~14:00 ぶちヨガ30 青柳	13:30~14:00 リンパヨガ30 岡野		13:50~14:50 ホットベーシック Ako
14:00							
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 美脚ヨガ 岡野	14:30~15:30 ホットベーシック 大前	15:10~16:10 美脚ヨガ 古屋
16:00	 <p>美脚ヨガ</p> <p>ヨガとエクササイズを組み合わせ、 下半身の強化・引き締めやむくみ解消を 目的としたクラスです。 夏に向けて引き締まった 綺麗な脚を目指しましょう☆</p>					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 エナジー30 安高
18:00	18:15~19:15 骨盤ビューティー 村上	18:00~19:00 ホットアロマヨガ Ako	18:15~18:45 リンパヨガ30 岡野	18:15~19:15 骨盤ビューティー Kumi	18:15~18:45 美顔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 KAYOKO	19:00~20:00 ホットハタフロー 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 美脚ヨガ 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	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					
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						22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

◆ 6月休館日 ◆
29(土)・30(日)

- 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。