

IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2019年9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 岡野	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 西川	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	13:30~14:00 アロマヨガ30 小林	13:30~14:00 ぷちヨガ30 南里	13:00~14:00 ホットベーシック 西川	13:30~14:00 ぷちヨガ30 青柳	13:30~14:00 リンパヨガ30 岡野	13:00~14:00 肩こり解消ヨガ 村上	13:00~13:30 美顔30 石松
14:00	14:30~15:30 肩こり解消ヨガ 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	14:15~15:30 ホットヒーリング 75 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	13:50~14:50 ホットベーシック Ako
15:00	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; text-align: center;">  <h2>肩こり解消ヨガ</h2> <p>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。</p> </div>						15:10~16:10 肩こり解消ヨガ 古屋
16:00							16:00~17:00 ホットビギナー 吉住
17:00							17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 岡野
18:00							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 ぷちヨガ30 佐藤	18:15~19:15 骨盤ビューティー Kumi	18:15~18:45 美顔30 村上	18:00~18:30 エナジー30 安高	
19:00	19:30~20:00 コアトレ30 村上	19:30~20:30 ホットヒーリング 佐藤	19:00~20:00 ホットビギナー 佐藤	19:30~20:30 ホットベーシック KAYOKO	19:00~20:00 肩こり解消ヨガ 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 熱波30 古賀(男性)	20:15~21:15 骨盤ビューティー 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 ゆるヴィンヤサ 古賀(男性)	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 ホットアロマヨガ 安高		
22:00	22:00 フロント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 祝日レッスンプログラム

	9/16(月)	9/23(月)
10:00		
10:30~11:30	ホットヒーリング 立石	ホットヒーリング 立石
11:00		
12:00	12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳	12:00~13:15 骨盤ビューティー 75 青柳
13:00	13:30~14:00 ぷちヨガ30 佐藤	13:30~14:00 リンパ30 村上
14:00	14:30~15:30 ホットベーシック 佐藤	14:30~15:30 肩こり解消ヨガ 村上
15:00	16:00~17:00 エステヨガ 村上	16:00~17:00 ホットベーシック 佐藤
16:00	17:30~18:00 コアトレ30 村上	17:30~18:00 熱波30 佐藤
17:00		
18:00		
18:00	18:00 フロントCLOSE	18:00 フロントCLOSE

特別プログラム

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♪

エステヨガ

人気のエステロウリュートリンパの流れを促すアーサナを組み合わせたクラスです。セルフマッサージとアーサナで全身のリンパを流し、最後にフェイスバックでお肌を引き締め美容液を浸透させます♪ぜひお化粧を落としてご参加ください。

●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。

