

IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2020年9月)

完全予約制 定員(レギュラー・15名、ショート・15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	10:30~11:30 ホットベーシック 吉住	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 ホットピラティス 南里	10:30~11:30 ホットベーシック 美園	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO
12:00	12:00~13:00 骨盤ビューティー 青柳	12:00~13:00 肩こり解消ヨガ 小林	12:00~13:00 腸活ヨガ 石松	12:00~13:00 ホットベーシック 立石	12:00~12:30 ぶちヨガ30 岡野	12:00~13:00 太陽礼拝 エナジーフロー 吉住	12:00~13:00 ホットヒーリング KAYOKO
13:00	13:30~14:00 リンパ30 加藤	13:30~14:30 ホットピラティス 南里	13:30~14:30 ホットベーシック KIE	13:30~14:30 ホットヒーリング 青柳	13:00~14:00 骨盤ビューティー 岡野		13:30~14:30 骨盤ビューティー 亜矢香
14:00	14:30~15:30 ホットベーシック 加藤				14:30~15:30 ロウリュ開放	14:30~15:30 ホットビギナー 大前	15:00~16:00 太陽礼拝 エナジーフロー 村上
15:00	16:00~17:00 ロウリュ開放		16:00~17:00 ロウリュ開放			16:00~17:00 ホットベーシック 吉住	16:30~17:30 ホットベーシック 藤田
16:00					17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 村上		
17:00		18:00~19:00 ホットベーシック Ako	18:00~19:00 リンパヨガ 平塚	18:30~19:30 骨盤ビューティー 安高	18:30~19:30 ホットヒーリング 新納	19:00~19:30 ぶちヨガ30 村上	
18:00	18:30~19:30 肩こり解消ヨガ 村上		19:15~19:45 アプトレ30 平塚				
19:00		19:30~20:30 ホットヒーリング 立石	20:00~21:00 骨盤ビューティー 亜矢香	20:00~21:00 ホットベーシック KAYOKO	20:00~21:00 太陽礼拝 エナジーフロー Ako	20:00~21:00 ホットヒーリング 亜矢香	
20:00	20:00~21:00 ホットベーシック 羽生	21:45~22:30 ロウリュ開放	21:30~22:30 ホットベーシック 亜矢香	21:30~22:30 moon cycle 《月礼拝》 新納	21:30~22:30 ホットベーシック 安高		
21:00	21:30~22:30 美脚ヨガ 平塚						
22:00							
	22:00フロントCLOSE					22:00 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時間前まで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。

◆9月休館日◆
29(火)・30(水)

IBS香椎 祝日レッスンプログラム

	9/21(月) 敬老の日	9/22(火) 秋分の日
10:00		
11:00	10:30~11:30 ホットヒーリング 立石	10:30~11:30 ホットベーシック 吉住
12:00	12:00~13:00 骨盤ビューティー 青柳	12:00~13:00 ゆるヴィンヤサ 村上
13:00	13:30~14:00 リンパ30 加藤	13:30~14:00 リンパ30 加藤
14:00	14:30~15:30 ホットベーシック 加藤	14:30~15:30 ホットアロマヨガ 加藤
15:00		
16:00	16:00~16:30 アロマ30 村上	16:00~16:30 コアトレ30 平塚
17:00	17:00~18:00 腰痛改善ヨガ 村上	17:00~18:00 肩こり解消ヨガ 平塚
18:00		
	18:00 フロントCLOSE	18:00 フロントCLOSE

特別プログラム

ゆるヴィンヤサ

「太陽礼拝」の流れにポーズが組み込まれ呼吸と合わせるように身体を動かす事で心身の一体感を味わうクラス。また、連続的にダイナミックなポーズをとることで、インナーマッスルを鍛える効果もあります。

腰痛改善ヨガ

腰・体の背面の筋肉をほぐすアーサナをおこなっていくクラスです。デスクワークや車の運転などで凝り固まった腰や背面の血流を促していきます。



今月のアロマ

ペパーミント

食べ過ぎ・飲みすぎなどで胃の調子が悪い時に消化を助けてくれる効果があります。また、鎮静効果もあり精神的な緊張を和らげ、イライラを沈め心身をリラックスさせる効果も期待できます。

- 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。