

IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2020年11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 ホットベーシック 加藤	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	12:15~13:15 体幹ヨガ 石松	12:00~13:00 ホットベーシック 立石	12:00~12:30 コアトレ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	14:00~15:00 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 背中美人ヨガ 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 背中美人ヨガ 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	17:00	18:00~19:00 ホットベーシック Ako	18:00~19:00 体幹ヨガ 平塚	18:30~19:30 背中美人ヨガ 安高	18:30~19:30 ホットヒーリング 新納	17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 村上	
17:00	18:30~19:30 体幹ヨガ 村上	19:30~20:30 ホットヒーリング 立石	19:15~19:45 リンパ30 平塚	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	19:00~19:30 ぷちヨガ30 村上	
18:00	20:00~21:00 ホットベーシック 羽生	20:45~22:30 ロウリュ開放	20:00~21:00 骨盤ビューティー 亜矢香	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	20:00~21:00 ホットヒーリング 亜矢香	
19:00	21:30~22:30 背中美人ヨガ 平塚		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		
20:00	22:00					22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

オススメプログラム
背中美人ヨガ
 ×
体幹ヨガ
 背中美人ヨガと体幹ヨガを
 組み合わせることで
 肩甲骨周り、コアを鍛え
 より身体のバランスを整えていきます。
 姿勢改善をされたい方
 ぜひご参加ください!

- 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。
- 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、**退金を希望する月の15日迄**とさせていただきます。

◆11月休館日◆
29(日)・30(月)