



IBS香椎 ホットヨガ クリスマスWeekレッスンプログラム



完全予約制 定員(レギュラー・15名、ショート・15名)

	12/19(土)	12/20(日)	12/21(月)	12/22(火)	12/23(水)	12/24(木)	12/25(金)	
10:00 OPEN								
10:00								
11:00	10:30~11:30 骨盤ビューティー 美園	10:30~11:30 ホットベーシック KAYOKO	10:30~11:30 キャンドル 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 キャンドルヨガ 加藤	
12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 エナジーフロー 吉住	12:00~13:00 アロマヨガ KAYOKO	12:00~13:00 骨盤ビューティー 青柳	12:00~13:00 キャンドルヨガ 小林	12:15~13:15 体幹ヨガ 石松	12:00~13:00 アロマヨガ 立石	12:00~12:30 コートレ30 岡野	
13:00		13:30~14:30 骨盤ビューティー 亜矢香	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 ゆるヴィンヤサ 岡野	
14:00	14:30~15:30 ホットビギナー 大前	15:00~16:00 お腹スリムメイク 村上	14:30~15:30 アロマヨガ 加藤				14:30~15:30 ロウリュ開放	
15:00								
16:00	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 ロウリュ開放		16:00~17:00 ロウリュ開放	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ロウリュ熱波タイム 12/21(月)、23(水) 時間:16:15~</p> <p>ロウリュサウナに大量のお水をかけ スタジオ内の温度・湿度をあげていきます。 スタッフがご希望の回数をうちわで扇ぎ 押し寄せるような熱波を お届けします。 大量発汗間違いなし!</p> </div>		
17:00	17:30~18:30 エナジー&moon 村上		18:30~19:30 腸活ヨガ 村上	18:00~19:00 太陽礼拝 エナジーフロー Ako	18:00~19:00 腰痛改善ヨガ 平塚			18:30~19:30 ホットピラティス 安高
18:00				19:30~20:30 ホットヒーリング 立石	19:15~19:45 リンパ30 平塚			
19:00	19:00~19:30 アプトレ30 村上		20:00~21:00 ホットベーシック 羽生	20:00~21:00 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	20:00~21:00 ホットヒーリング 亜矢香			20:45~22:30 ロウリュ開放				
21:00	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>XmasWeek限定アロマ 美肌スペシャル</p> <p>ローズやジャスミンがブレンドされた 高級感溢れる優しい香りです。 美容成分がたっぷり入った 美肌効果が期待できる女性向けアロマです。</p> </div>		21:30~22:30 ダイエットヨガ 平塚		21:30~22:30 アロマヨガ 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	
22:00								
	22:00 CLOSE	19:00 CLOSE	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。
- 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。