

# IBS香椎 ホットヨガ レッスンプログラム (2021年1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	10:30~11:30 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 骨盤ビューティー 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 腸活ヨガ 石松	12:00~13:00 ホットベーシック 立石	12:00~12:30 美脚トレ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	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	
17:00						17:30~18:30 moon cycle 《月礼拝》 村上		
18:00	18:30~19:30 美脚ヨガ 村上	18:00~19:00 ホットベーシック Ako	18:00~19:00 美脚ヨガ 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	19:00~19:30 美脚トレ30 村上		
19:00		19:30~20:30 ホットヒーリング 立石	19:15~19:45 リンパ30 平塚					
20:00	20:00~21:00 ホットベーシック 羽生	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			
21:00	21:30~22:30 背中美人ヨガ 平塚	20:45~22:30 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			
22:00								
22:00フロントCLOSE							22:00 CLOSE	19:00 CLOSE

**オススメプログラム**  
**背中美人ヨガ**  
**×**  
**美脚ヨガ**

普段意識しづらい背中を  
 エクササイズで引締め猫背解消！  
 また美脚ヨガで脚やお尻周辺を  
 鍛えるエクササイズで  
 脚痩せ&ヒップアップを目指していきます！

**新春特別レッスン**  
 ◎十二支ヨガ◎  
 十二支にちなんだヨガのポーズで  
 楽しみながらしっかりカラダを動かしていきます♪  
 1/4(月)~1/10(日)に開催！  
 ←このマークが目印です。

- 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、退金を希望する月の15日迄とさせていただきます。

◆ 1月休館日 ◆  
 1/1(金)・2(土)・3(日)  
 30(土)・31(日)