

# IBS ダイナシティ店 スタジオプログラム(2020年12月)

	火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN	
	Hot Studio	Body Design Studio	Hot Studio	Body Design Studio	Hot Studio	Body Design Studio	Hot Studio	Body Design Studio	Hot Studio	Body Design Studio	Hot Studio	Body Design Studio
10:00												
10:30	10:30~11:30 HOT		10:30~11:30 HOT	10:30~11:15 DVBB	10:30~11:30 HOTヨガ60		10:30~11:30 HOTヨガ60		10:30~11:30 HOTストレッチ		10:30~11:30 HOT	
11:00	リラックスヨガ KAORI		リラックスヨガ YAYA	NEIBI	週替り	3日:KEIKO 10日:YUMI 17日:KEIKO 24日:YUMI	YOKO		YUUTA		アロマヒーリング NEIBI	
11:30												
12:00				12:15~13:00 DVBB					12:15~13:15 HOTヨガ60	6日:HARUNA.A 13日:MUTSUMI 20日:YUMI 27日:MUTSUMI		12:00~12:45 DVBB
12:30			12:30~13:30 HOTヨガ60	NEIBI	12:30~13:30 HOT		12:30~13:30 HOT		MINEKO		12:30~13:30 HOTヨガ60	
13:00	13:00~14:00 HOTヨガ60		KAZUMI		リラックスヨガ KAORI		アロマヒーリング NEIBI				週替り	
13:30	HARUNA	13:30~14:15 DVBB				13:30~14:15 DVBB						13:45~14:30 DVBB
14:00		NEIBI				NEIBI		14:00~14:45 DVBB				NEIBI
14:30					14:15~15:15 HOTヨガ60			NEIBI			14:15~15:15 HOT	
15:00	14:45~15:45 HOT				月替り	12月はMINEKO IR が担当致します♪			14:30~15:30 HOTヨガ60		リラックスヨガ NOBUYO	
15:30	アロマヒーリング YUMI								週替り	5日:TOMOKO 12日:KEIKO 19日:TOMOKO 26日:CHISATO		
16:00											16:00~17:00 HOTヨガ60	
16:30											KEIKO	
17:00												
17:30												
18:00												
18:30			18:30~19:15 パワーヨガ45				18:30~19:30 HOTヨガ60					
19:00			HARUNA		19:00~20:00 HOT		KEIKO					
19:30	19:30~20:30 HOT				アロマヒーリング NEIBI				19:45~20:30 DVBB			
20:00	ピラティス NEIBI	20:00~20:45 DVBB	20:00~21:00 HOT						NEIBI			
20:30		YUUTA	アロマヒーリング HARUNA			20:30~21:15 DVBB	20:15~21:00 HOT ピラティス					
21:00						NEIBI	KEIKO					
21:30												
22:00												

コロナウイルス感染拡大防止の為  
 ◇HOT定員数：10名◇ ◇DVBB定員数：3名◇  
 キャンセルされる場合  
 レッスン1時間前までにご連絡お願い致します。

~年末年始休館日のお知らせ~  
**2020年12月30日(水) ~**  
**2021年1月3日(日)**  
 上記期間はインターネットから  
 ご予約頂けます。

営業時間(火~土曜)10:00~21:00 (日曜) 10:00~19:00 ※毎週月曜日休館日

<http://www.ib-studio.net/dynacity/>

予約電話番号 0465-49-6828

## ◆クラス説明◆

### 【Hot Studio】

#### ★HOTヨガ

呼吸法をしっかりとマスターし、様々なアーサナの展開を楽しんで頂くクラスです。立ポーズ～寝ポーズ～座ポーズの構成で、ヨガに少し慣れてきた方、徐々にステップアップしたい方向けのプログラムです。初心者～初中級の方迄、幅広い方のご参加可能なクラスです。

#### ★HOTアロマヒーリング

アロマのやさしい香りに包まれながら、ハタヨガをベースにゆったりとしたリラクセスが出来るクラスです。立ちポーズが無いので、初めての方でも安心して無理なくご参加頂けます。穏やかな心地よい時間を味わっていただけます。



#### ★HOTリラクセスヨガ

ゆったりとした流れを感じながら、カラダをリセットしていくクラスです。是非ご自身のカラダへ目を向けてみませんか？

#### ★HOTピラティス

肩こり、腰痛を始め、身体の使い方や見直しをしたい方におススメ。インナーマッスルへ刺激することで、正しい姿勢へと導きます。呼吸と身体と心をコントロールし、生活の質を上げましょう。

#### ★HOTストレッチ

日常の中で凝り固まった筋肉をしっかりと解していくクラス。

#### ★パワーヨガ

筋力トレーニングによってもたらされる瞑想的な状態にポイントを置き、身体能力の強化と集中力を高めるパワフルなクラス！

### 【Body Design Studio】

#### ★DVBB

ヨガ・ピラティスの要素を取り入れ、チューブを使うことで最も効果的に短時間でトレーニングを行うことが出来ます♪ 有酸素運動と筋力アップを同時に行える、効果的かつ効率的なプログラムにより、短時間で最大の結果が手に入ります！

## ◆ infomation ◆

日頃よりIBSダイナシティ店をご利用頂き誠にありがとうございます。  
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、ご協力をお願い致します。

### ①感染拡大防止のお願い

- ・HOTレッスン中以外でのマスク着用の徹底をお願い致します。
- ・全館内マスク無しでの私語はご遠慮ください。
- ・手洗いの実施、備え付けの消毒液で手指の除菌、うがい・咳エチケットのご協力をお願い致します。
- ・当日、体調がすぐれない場合は無理をせず、次回のご参加をお願い致します。

### ②感染拡大防止の取り組みについて

- ・長時間に及ぶ人が密集した空間を回避する為、スタジオへの入場は、レッスン開始15分前からいたします。
- ・インストラクターによるフォーム修正など  
お客様の近くに寄り添ったり、お体に触れる行為はすべて中止いたします。
- ・インストラクターは、飛沫感染防止のため、マスクを着用し背面指導を行います。

## ◆ キャンセルについて ◆

- ・キャンセルされる場合は、**1時間前**までにご連絡をお願い致します。
- ※レッスン開始1時間前までは、ネットからのキャンセルが可能です。  
それ以降につきましては、店舗に直接お電話をお願い致します。

### 【キャンセル待ちQ&A】

- ・例1) レッスンに空きが出てキャンセル待ち繰上りになり、参加可能となった場合  
→当スタジオよりお電話でお知らせを致します。
- ・例2) キャンセル待ちをしているレッスンが、開始時間前に満員になっている場合  
→当スタジオよりご連絡は致しませんので、予めご了承ください。  
(キャンセル待ち繰上り時のみお電話でご連絡を致します。)  
お手数おかけしますが、ご確認はお電話でのお問合せをお願い致します。
- ・例3) キャンセル待ちをしているレッスンで無断キャンセルがいた場合  
→レッスン開始以降、空き状況をお知らせ致します。フロントまでお越し下さい。

ご理解とご協力の程、宜しくお願い致します。