



... 変更箇所★... 強度🍃... 初めての方・初心者向けレッスン
IBS ダイナシティ店 ホットスタジオプログラム(2021年1月)

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
						1月11日(月・祝)	
10:00							10:00
10:30	10:30-11:30 HOT リラックスヨガ KAORI	10:30-11:30 HOT リラックスヨガ YAYA	10:30-11:30 HOTヨガ60 週替り ★	10:30-11:30 HOT リラックスヨガ TOMO	10:30-11:30 HOTストレッチ YUUTA ★	10:30-11:30 HOT アロマヒーリング 週替り	10:30
11:00							11:00
11:30	★	★		★		★	11:30
12:00							12:00
12:30		12:30-13:30 HOTヨガ60 KAZUMI ★	12:30-13:30 HOT リラックスヨガ KAORI ★	12:30-13:30 HOTヨガ60 YOKO ★	12:15-13:15 HOTヨガ60 MINEKO ★	12:30-11:30 HOTヨガ60 週替り ★	12:30
13:00	13:00-14:00 HOTヨガ60 HARUNA ★						13:00
13:30							13:30
14:00							14:00
14:30			14:15-15:15 HOTヨガ60 TOMO ★			14:15-15:15 HOT リラックスヨガ NOBUYO ★	14:30
15:00	14:45-15:45 HOT アロマヒーリング YUMI ★				14:30-15:30 HOTヨガ60 週替り ★		15:00
15:30							15:30
16:00						16:00-17:00 HOTヨガ60 KEIKO ★	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00							18:00
18:30		18:30-19:15 HOTヨガ45 MINEKO ★★		18:30-19:30 HOTヨガ60 KEIKO ★			18:30
19:00							19:00
19:30	19:30-20:30 HOTヨガ60 TOMO ★						19:30
20:00		20:00-21:00 HOT ヒーリングヨガ MINEKO ★	20:00-21:00 HOTヨガ60 HARUNA ★	20:15-21:00 HOTピラティス KEIKO ★★			20:00
20:30							20:30
21:00							21:00
21:30							21:30
22:00							22:00

◆週替りレッスン担当

★木曜日★

10:30~11:30

7日: KEIKO

14日: YUMI

21日: KEIKO

28日: YUMI

★土曜日★

14:30~15:30

9日: TOMOKO

16日: TOMOKO

23日: CHISATO

30日: KEIKO

★日曜日★

10:30~11:30

10日: KAORI

17日: TOMO

24日: KAORI

31日: TOMO

★日曜日★

12:30~13:30

10日: HARUNA

17日: HARUNA

24日: YUMI

31日: MUTSUMI

Newインストラクター

営業時間(火~土曜)10:00~22:00 (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 ◆



← ホットヨガのご予約は
こちらからどうぞ！



← IBSダイナシティ店公式LINE☆
友達登録で、お水1本プレゼント！

●HOTヨガ60

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ク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リラククスヨガ

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。

●HOTヒーリングヨガ

ハタヨガをベースにしたゆったりとしたリラクク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。ストレス解消、ヨガ初心者の方にお薦めプログラムです。

◎新年イベントレッスン“十二支ヨガ”

縁起の良い十二支にみたてたヨガのポーズを行います。今年一年の運氣UPに繋げていきましょう！

開催日：1/5(火)10:30～、1/6(水)12:30～、1/7(木)20:00～、1/8(金)12:30～

◆ 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。
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分前からといたします。
- ・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。