



IBS ダイナシティ店 ホットスタジオプログラム(2024年11月)

... 変更箇所

★...強度

	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN		
							*11月4日(月)	
10:00							10:00	
10:30	10:30-11:30 HOT 美アロマヨガ YUMI	10:30-11:30 HOT アロマヒーリング ATSUKO	10:30-11:30 LOWホット ピラティス NEIBI	10:30-11:30 HOT リラックスヨガ TOMOKO	10:30-11:30 HOT アロマヒーリング YUMI	10:30-11:30 LOWホット ピラティス NEIBI	10:30	
11:00							11:00	
11:30	★	★	★	★	★	★	11:30	
12:00							12:00	
12:30		12:15-13:15 HOTヨガ60 KAZUMI	12:30-13:30 HOT HOTヨガ60 SAYAKA	12:30-13:30 HOTヨガ60 YUI	12:15-13:15 HOTヨガ60 MINEKO	12:30-13:30 週替りHOT	12:30	
13:00	13:00-14:00 HOTヨガ60 HARUNA	★	★	★	★★	★	13:00	
13:30	★						13:30	
14:00		13日、27日 13:50~14:40 リストラティブYOGA KAZUMI	★日曜日★ 12:30~13:30 3日: YUMI ストレッチポール 4日: YUMI ストレッチポール 10日: YUMI ストレッチポール 17日: ATSUKO アロマヒーリング 24日: ATSUKO アロマヒーリング				14:00	
14:30					14:15-15:15 HOTヨガ60 MUTSUMI	14:15-15:15 HOT リラックスヨガ NOBUYO	14:30	
15:00					★	★	15:00	
15:30							★	15:30
16:00							16:00-17:00 HOT リラックスヨガ ATSUKO	16:00-17:00 HOTヨガ60 KEIKO
16:30					★	★	16:30	
17:00							17:00	
17:30							17:30	
18:00							18:00	
18:30		18:30-19:30 HOT リラックスヨガ MINEKO		18:30-19:30 週替りHOT			18:30	
19:00	19:00-20:00 HOTヨガ60 ATSUKO	★					19:00	
19:30	★						19:30	
20:00							20:00	
20:30			20:15-21:15 HOTヨガ60 HARUNA	20:00-21:00 HOTヨガ60 KEIKO			20:30	
21:00			★	★			21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	

プレミアアカレჯ
(別料金)
10/22(火)フロント
受付開始!

★11月新月・満月情報★
🌙 新月: 11/1(金)
🌕 満月: 11/16(土)
11/16~11/22 満月WEEK』
キャンペーン実施します!
お見逃しなく。

※11月4日(祝月曜日)代
行
・14:15~15:15
リラックスヨガ NOBUYOIR
↓
リラックスヨガ
MUTSUMIIR
・16:00~17:00
HOTヨガ60 KEIKOIR

★金曜日★
18:30~19:30
1日: YUMI
ストレッチポール
8日: ATSUKO
アロマヒーリング
15日: YUMI
ストレッチポール
22日: ATSUKO
アロマヒーリング
29日: ATSUKO
アロマヒーリング