

# IBS下北沢店 STUDIO SCHEDULE

2016年2月

(完全予約制)

2月8日(月)は休館日です

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN								
10:30	インストラクター レッスン変更  ホット75 10:30~11:45 TOMOE ★	リラックスヨガ (常温クラス) 10:30~11:45 UCHI ★	スムルティヨーガ (常温クラス) 10:30~11:45 KAZ ★	ホット 骨盤ビューティーヨーガ 10:30~11:45 YUMI ★★	ホット75 10:30~11:45 MIKI ★	ホット75 10:00~11:15 YUKA ★	ホット75 10:00~11:15 TOMO ★	10:00							
11:00											7日 YUKA 14日 MIKI 21日 MAYUMI 28日 MASUMI				
11:30										ヒーリングヨガ 11:30~12:30 MAYUMI ★		期間限定レッスン 11:30~12:45 ★★	12:00		
12:00								12:00							
12:30								12:30							
13:00					ホットヨガストレッチ 13:00~14:00 TOSHICO ★	美脚ヨガ 12:45~14:00 MAYU ★★	四季のヨーガ ~冬~ 13:00~14:15 NAOKO ★★	13:00							
13:30									13:30						
14:00								14:00							
14:30	陰ヨガ 14:15~15:30 MAYU ★	ホット75 14:15~15:30 NATSUKI ★	ホット 骨盤ビューティーヨーガ 14:15~15:30 TOMOE ★★			ホット60 14:15~15:15 TOMOE ★	美アロマ75 14:30~15:45 NAOKO ★	14:30							
15:00											15:00				
15:30						ホットフロ-60 15:30~16:30 HIROMI ★★		15:30							
16:00									16:00						
16:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #e0e0e0;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">Sunday program ♪ 11時30分~♪</p> <p><b>7日 コアシェイプヨガ</b> しなやかな体幹作りと、むくみや脂肪燃焼を、シェイプアップですっきり引き締めていきましょう♪</p> <p><b>14日 腸活ヨガ</b> 腸内環境を整え、身体にさまざまな良い影響をもたらしてくれる腸活を行うことにより、新陳代謝が活発になり、腸の活性化で内臓の冷えを取ります。お正月に溜め込んだ老廃物を排出しましょう♪</p> <p><b>21日 骨盤ビューティーヨーガ</b> 身体の土台となる骨盤を、正しい位置に戻して、内側から本来の美しさを取り戻しましょう♪</p> <p><b>28日 ホットスクウィーズ</b> 筋肉と呼吸を意識し、気になる部分を引き締め、女性らしいボディラインを目指します♪</p> </div>								16:30						
17:00															17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30								美アロマ75 18:30~19:45 ERIKO ★	ホット60 18:30~19:30 NATSUKI ★	ホット75 18:30~19:45 MIKI ★	ホット 骨盤ビューティーヨーガ 18:30~19:45 MIKI ★★				18:30
19:00					ホット90 18:45~20:15 NATSUKI ★★			19:00							
19:30									19:30						
20:00	ホット75 20:00~21:15 ERIKO ★	ホット90 19:45~21:15 INAKO ★★	ホットスクウィーズ 20:00~21:00 MASUMI ★★	美脚ヨガ 20:00~21:15 AKANE ★				20:00							
20:30											20:30				
21:00					ホット75 20:30~21:45 MIKI ★	<b>ネット予約</b>  <a href="http://www.ib-studio.net/">http://www.ib-studio.net/</a>		21:00							
21:30	ホット60 21:30~22:30 MIKI ★	ほくしヨガ 21:30~22:30 MASUMI ★	美アロマ75 21:15~22:30 YUKA ★	ホットヒーリング60 21:30~22:30 MIKI ★					21:30						
22:00						<b>TEL(問い合わせ)</b>  <b>03-5452-0781</b>		22:00							
22:30								22:30							
23:00															

23:00閉館(土日祝日は17:00終了)