

# H&B タイムテーブル

4月

	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30~ ホットYOGA 腰痛改善	10:30~ フラダンス (有料)	10:30~ ホットYOGA 美脚	10:30~ ホットYOGA パワーシェイプ	10:30~ ホットYOGA コアビューティ	11:00~	11:00~
11	野小	竹澤	斉藤	山科	猪田	ホットYOGA パワーシェイプ 窪田	ホットYOGA 腰痛改善 中山
12		4日・18日					
13						13:00~ ホットYOGA コアビューティ 原	
14	14:30~ ホットYOGA 骨盤調整		14:30~ ホットYOGA 腸デトックス	14:30~ ホットYOGA 美脚	14:30~ ホットYOGA 腰痛改善		14:30~ ホットYOGA 腸デトックス
15	猪田		村井	原	神谷		織田
16	リフレッシュタイム					16:00~ ホットYOGA 骨盤調整 中山	16:00~ ホットYOGA 美脚 和田森
17							
18							
19	19:00~ ホットYOGA 美脚 神谷	19:00~ ホットYOGA リンパリラックス 和田森	19:00~ ホットYOGA パワーシェイプ 窪田	19:00~ ホットYOGA 腸デトックス 和田森	19:00~ ホットYOGA 骨盤調整 織田		
20	20:30~ ホットYOGA 骨盤調整	20:30~ ホットYOGA コアビューティ	20:30~ ホットYOGA 腰痛改善	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:30~ ホットYOGA パワーシェイプ		
21	中山	織田	中山	宮山	村井		

ホットYOGA パワーシェイプ	(シェイプアップ、発汗・代謝の向上)	★★★★★
ホットYOGA 美脚	(脚のラインを美しく)	★★★★★
ホットYOGA コアビューティ	(体幹部の引き締め)	★★★★
ホットYOGA 腰痛改善	(体幹部の柔軟性・筋力の向上)	★★★★
ホットYOGA 腸デトックス	(血行促進、疲労回復)	★★★★
ホットYOGA 骨盤調整	(骨盤・肩甲骨周りを整える)	★★★
ホットYOGA リンパリラックス	(寝位ポーズ・リンパマッサージ)	★

常温フラダンス      ハワイアの音楽に合わせて、踊るだけで気持ちが癒されます。

※会員様 1,000円(税込)      非会員様2,000円(税込)

○スケジュール変更・代行になることがありますのでご了承ください      ○欠席される場合は前日までにご連絡ください

○振替受講は翌月まで可能です

○Web予約は前日までとなります