

H&B タイムテーブル

5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	野小	竹澤	斉藤	山科	猪田	11:00~ ホットYOGA パワーシェイプ	11:00~ ホットYOGA 腰痛改善	
12		9日・23日				窪田	中山	
13						13:00~ ホットYOGA コアビューティ		
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	16:00~ ホットYOGA 美脚	
17						中山	和田森	
18								
19	19:00~ ホットYOGA 美脚	19:00~ ホットYOGA リンパリラックス	19:00~ ホットYOGA パワーシェイプ	19:00~ ホットYOGA 腸デトックス	19:00~ ホットYOGA 骨盤調整			
20	神谷	和田森	窪田	和田森	織田			
21	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			
	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 ハワイアン音楽に合わせて、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