

# H&B タイムテーブル

	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 窪田	11:00~ ホットYOGA 腰痛改善 中山				
12	※日程は裏面を ご覧下さい										
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	
15	猪田		村井	原	神谷						
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  
○振替受講は翌日まで可能です  
○Web予約は前日までとなります



【H&B専用アプリ】