

# H&B タイムテーブル

# 10月

	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30~ ホットYOGA 腸デトックス 変更	10:30~ フラダンス (有料)	10:30~ ホットYOGA パワーシェイプ 変更	10:30~ ホットYOGA 美脚 変更	10:30~ ホットYOGA コアビューティ	11:00~ ホットYOGA 美脚 変更	11:00~ ホットYOGA 腰痛改善
11	野小	竹澤	斉藤	中村	猪田	窪田	中山
12	10日・17					13:00~ ホットYOGA コアビューティ 変更	
13						木下	
14	14:30~ ホットYOGA 骨盤調整		14:30~ ホットYOGA コアビューティ 変更	14:30~ ホットYOGA 腰痛改善 変更	14:30~ ホットYOGA 美脚 変更		14:30~ ホットYOGA 美脚 変更
15	猪田		村井	神谷	山科		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 パワーシェイプ 変更
17						中山	和田森
18	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~		
19	ホットYOGA パワーシェイプ 変更	ホットYOGA コアビューティ 変更	ホットYOGA パワーシェイプ	ホットYOGA 骨盤調整 変更	ホットYOGA 腸デトックス 変更		
	神谷	織田	窪田	澤飯	織田		
20	20:30~ ホットYOGA リンパリラックス 変更	20:30~ ホットYOGA 美脚 変更	20:30~ ホットYOGA 骨盤調整 変更	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:30~ ホットYOGA パワーシェイプ		
21	中山	和田森	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悪くなります。  
 ※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