

# H&B タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30~ ホットYOGA 腸デトックス	10:30~ フラダンス (有料)	10:30~ ホットYOGA パワーシェイブ	10:30~ ホットYOGA 美脚	10:30~ ホットYOGA コアビューティ	11:00~ ホットYOGA 美脚 窪田	11:00~ ホットYOGA 腰痛改善 中山
11	野小	竹澤	斉藤	中村	猪田		
12	※年間カレンダー をご覧ください					13:00~ ホットYOGA コアビューティ 木下	
13							
14	14:30~ ホットYOGA 骨盤調整		14:30~ ホットYOGA コアビューティ	14:30~ ホットYOGA 腰痛改善	14:30~ ホットYOGA 美脚	16:00~ ホットYOGA 骨盤調整 中山	14:30~ ホットYOGA 美脚 織田
15	猪田		村井	神谷	山科		16:00~ ホットYOGA パワーシェイブ 和田森
16	CLOSE						
17							
18	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~	19:00~		
19	ホットYOGA パワーシェイブ 神谷	ホットYOGA コアビューティ 織田	ホットYOGA パワーシェイブ 窪田	ホットYOGA 骨盤調整 澤飯	ホットYOGA 腸デトックス 織田		
20	20:30~ ホットYOGA リンパリラックス	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:30~ ホットYOGA 骨盤調整	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:30~ ホットYOGA パワーシェイブ		
21	中山	和田森	中山	宮山	村井		

- ホットYOGA パワーシェイブ (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。

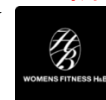
※会員様 1,000円(税込) 非会員様2,000円(税込)

○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

H&B専用ア



タイムテーブル・カレンダー

ダー

振替予約もこちらから!!

お得な情報も配信中♪