

H&B タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日	
10	10:30~ ホットYOGA プロジェクション	10:30~ フラダンス (有料)	10:30~ ホットYOGA コアビューティ	10:30~ ホットYOGA パワーシェイプ	10:30~ ホットYOGA 美脚	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		日程は 裏面参照				13:00~ ホットYOGA プロジェクション 木下		
13								
14	14:30~ ホットYOGA コアビューティ			14:30~ ホットYOGA 美尻	14:30~ ホットYOGA 腰痛改善	14:30~ 常温 プロジェクション YOGA	16:00~ ホットYOGA 骨盤調整 中山	14:30~ ホットYOGA パワーシェイプ 和田森
15	窪田			村井	神谷	中村		16:00~ ホットYOGA 美尻 織田
16	CLOSE							
17								
18		18:30~ ホットYOGA プロジェクション			常温 19:00~			
19	19:00~ ホットYOGA パワーシェイプ	織田	19:00~ ホットYOGA 美脚	19:00~ ホットYOGA 骨盤調整	19:00~ プロジェクション YOGA			
20	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:00~ ホットYOGA 美脚 和田森	20:30~ ホットYOGA 美尻	20:30~ ホットYOGA 腰痛改善	20:30~ ホットYOGA 美尻			
21	20:30~ ホットYOGA コアビューティ		20:30~ ホットYOGA リンパリラックス	20:30~ ホットYOGA プロジェクション	20:30~ ホットYOGA 美尻			
	中山		中山	宮山	村井			

レッスンは全て60分です

- 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)
- 常温 プロジェクションYOGA (映像により異空間感と五感を刺激)
- ホットYOGA 美尻 (ヒップUP、ヒップラインを美しく)
- 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 プロジェクション (映像により異空間感と五感を刺激)
- 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

H&B専用アプリ



タイムテーブル・カレンダー
振替予約もこちらから!!
お得な情報も配信中♪