

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~	11:00~
11	野小	竹澤	斉藤	中村	猪田	ホットYOGA 美脚 窪田	ホットYOGA 腰痛改善 中山
12		日程は 裏面参照				13:00~	
13						new ホット 美姿勢 木下	
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	
15	窪田		村井	神谷	中村		
16	CLOSE					16:00~	16:00~
17							
18	19:00~	18:30~ ホットYOGA プロジェクション	19:00~	19:00~	19:00~ 常温		
19	ホットYOGA パワーシェイプ 神谷	織田 20:00~	ホットYOGA 美脚 窪田	ホットYOGA 骨盤調整 澤飯	プロジェクション YOGA 織田		
20	20:30~ ホットYOGA コアビューティ	ホットYOGA 美脚 和田森	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		
21	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 美姿勢	(姿勢を整え、中から健康に)
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)	

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!!

○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 お得な情報も配信中♪

○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