

H&B タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30~ ホットYOGA コアビューティー	10:30~ フラダンス (有料)	10:30~ ホットYOGA パワーシェイプ	10:30~ ホットYOGA 美尻	10:30~ ホットYOGA 美脚	11:00~ ホットYOGA 美脚	11:00~ ホットYOGA 骨盤調整
11	窪田	竹澤 日程は 裏面参照	斉藤	中村	猪田	窪田	中山
12							
13							
14	14:30~ ホットYOGA 美脚		14:30~ ホットYOGA 骨盤調整	14:30~ ホットYOGA 腰痛改善	14:30~ 常温 プロジェクション YOGA	14:30~ ホット 美姿勢	14:30~ ホットYOGA パワーシェイプ
15	岡本		澤飯	神谷	中村	木下	和田森
16	CLOSE					16:00~ ホットYOGA 腰痛改善	16:00~ ホットYOGA 美尻
17						野小	窪田
18	18:30~ ホットYOGA パワーシェイプ	19:00~ ホットYOGA 腰痛改善	19:00~ ホットYOGA 美脚	19:00~ ホットYOGA 骨盤調整	19:00~ ホットYOGA 美尻		
19	神谷	伊藤	窪田	澤飯	織田		
20	20:00~ ホットYOGA 骨盤調整	20:30~ ホットYOGA 美脚	20:30~ ホットYOGA コアビューティー	20:30~ ホットYOGA プロジェクション	20:30~ ホットYOGA 腸デトックス		
21	中山	和田森	中山	宮山	中村		

※赤字は変更

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 美姿勢	(姿勢を整え、中から健康に)	●●●●●
ホットYOGA コアビューティー	(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)	●●●●●
常温フラダンス	ハワイアの音楽に合わせて、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)		

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♪

○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