

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	窪田	竹澤 日程は 裏面参照	斉藤	中村	猪田	11:00～ ホットYOGA 美脚 窪田	11:00～ ホットYOGA 骨盤調整 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	斎藤(沙)		澤飯	神谷	中村	木下	和田森
16	CLOSE					16:00～ ホットYOGA 腰痛改善 野小	16:00～ ホットYOGA 美尻 窪田
17							
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 中山	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		和田森	木村	宮山	中村		

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