

# H&B タイムテーブル

10月～

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

※ 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-	(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