

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 コアビューティー		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	10:15～ ホットYOGA コアビューティー 山本 45分	11:00～	
11	窪田		斉藤	中村	神谷	11:30～ ホットYOGA 美脚	ホットYOGA 腰痛改善 中山	
12							窪田	
13						常温		
14	14:30～ ホットYOGA リンパリラックス			14:30～ ホットYOGA 美骨盤	14:30～ ホットYOGA 腰痛改善	14:30～ プロジェクション YOGA	14:30～ ホットYOGA 背骨調整	14:30～ ホットYOGA パワーシェイプ
15	廣澤		山本	神谷	中村	久野	和田森	
16	CLOSE					16:00～ ホットYOGA 美骨盤 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 美脚	19:00～ ホットYOGA コアビューティー	19:00～ ホットYOGA 腰痛改善			
19	神谷		窪田	中山	和田森			
20	20:00～ ホットYOGA 美骨盤 中山			20:30～ ホットYOGA プロジェクション	20:30～ ホットYOGA 美尻			
21				木村	木村			

※赤字は変更

レッスンは全て60分です(土曜10時15分～を除く)

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 コアビューティー	(体幹部の引き締め)	●●●●●●
ホットYOGA 背骨調整	(背骨を整え、中から健康に)	●●●●●●
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 美骨盤	(骨盤・肩甲骨周りを整える)	●●●●●●
ホットYOGA リンパリラックス	(リンパを流すポーズとセルフマッサージ)	●●●●●●
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悪くなります	●●●●●●
※会員様 1,000円(税込) 非会員様2,000円(税込)		

〇スケジュール変更・代行になることがありますのでご了承ください 〇欠席はレッスン開始30分前までにご連絡ください

〇振替受講は翌月まで可能です