

H&B HOTYOGA タイムテーブル

※60分と45分レッスンがございます

2021年4月～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10	10:30-11:30 フローヨガ 窪田		10:30-11:30 コアビューティー 斉藤	10:30-11:30 リフレッシュ 中村	10:30-11:30 パワーシェイプ 神谷	10:15-11:00 パワーシェイプ 山本	10:15-11:00 コアビューティー 中山
11						11:15-12:15 リフレッシュ 窪田	11:15-12:15 フローヨガ 木村
12						12:15-13:15 フラダンス(有料) 竹澤	
13							
14						14:00-15:00 リンパリラックス 和田森	14:30-15:30 パワーシェイプ 山本
15							
16			16:00-17:00 リンパリラックス 木村			16:00-17:00 リフレッシュ 野小	16:00-17:00 パワーシェイプ 窪田
17							
18	18:45-19:45 コアビューティー 神谷			19:00-20:00 リンパリラックス 中山	リンパリラックス ★ セルフマッサージと リンパを流すポーズ	リフレッシュ ★★ 肩こり・腰痛改善 骨盤を整える	コアビューティー ★★★ 体幹部を中心に 柔軟性・筋力アップ
19						パワーシェイプ ★★★★★ 立位メイン 全身シェイプアップ	常温フラダンス
20						20:00-21:00 リフレッシュ 中山	20:15-21:00 コアビューティー 木村