

# 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

※太枠は変更箇所

2021年6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		14:00-15:00 パワーシェイプ 山本	14:30-15:30 コアビューティー 神谷	14:00-15:00 【常温】フローヨガ 中村	14:00-15:00 コアビューティー 久野	14:00-15:00 リフレッシュ 和田森	
15			15:30-16:30 リンパリラックス 木村					
16							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						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	18:45-19:45 フローヨガ 神谷				18:45-19:45 リンパリラックス 中山	フローヨガ ★★★★ 呼吸に合わせて 流れるように動く	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				20:00-21:00 コアビューティー 木村			ハワイアンの音楽に 合わせて踊る