

時間	月	火	水	木	金	土	日
7:00 AM							
7:15 AM							
7:30 AM							
7:45 AM							
8:00 AM							朝活
8:15 AM							Hideki
8:30 AM							(8:00-8:50)
8:45 AM							
9:00 AM						ボディシェイプダンス	
9:15 AM						Yuka	
9:30 AM						(9:00-10:00)	FAT BURN
9:45 AM							Hideki
10:00 AM	整体ヨガ	ボディシェイプダンス	感じるヨガ		一緒にバーチャル(超燃焼)		(9:30-10:30)
10:15 AM	NANA	YUKA	Hanako		Haruka		
10:30 AM	(10:00-11:00)	(10:00-11:00)	(10:00-11:00)	コアトレーニング	(10:00-11:00)	ボディシェイプダンス	
10:45 AM	(託児)(マタニティ可)	(託児)	(託児)	norico	(託児)	Yuka	
11:00 AM				(10:30-11:30)		(10:30-11:30)	
11:15 AM				(託児)			
11:30 AM	体質改善ヨガ	ボディシェイプダンス	深呼吸体幹ヨガ		メリハリボディ改革		
11:45 AM	NANA	YUKA	Hanako	引き締めピラティス	Haruka		
12:00 PM	(11:30-12:30)	(11:30-12:30)	(11:30-12:30)	norico	(11:30-12:30)		
12:15 PM	(託児)(マタニティ可)	(託児)	(託児)	(11:45-12:45)	(託児)		
12:30 PM				(託児)			
12:45 PM							
1:00 PM	一緒にバーチャル(くぐれ)	一緒にバーチャル(全身)	マタニティヨガ	女性のためのヨガ	やさしいヨガ		
1:15 PM	norico	YUKA	naomi	naomi	Hiromi		
1:30 PM	(1:00-2:00)	(1:00-2:00)	(1:00-2:00)	(1:00-2:00)	(1:00-2:00)		
1:45 PM	(託児)		(託児)(マタニティ可)	(託児)			
2:00 PM							
2:15 PM							
2:30 PM	一緒にバーチャル(全身)	一緒にバーチャル(下半身)	女性のためのヨガ	アロマヨガ	顔ヨガ		
2:45 PM	norico	YUKA	naomi	naomi	Hiromi		
3:00 PM	(2:30-3:30)	(2:30-3:30)	(2:30-3:30)	(2:30-3:30)	(2:30-3:30)		
3:15 PM	(託児)		(託児)	(託児)			
3:30 PM							
3:45 PM							
4:00 PM	引き締めピラティス		アロマヨガ		整体ヨガ		
4:15 PM	norico		naomi		NANA		
4:30 PM	(4:00-5:00)		(4:00-5:00)		(4:15-5:15)		
4:45 PM					(マタニティ可)		
5:00 PM							
5:15 PM							
5:30 PM	コアトレーニング		裸足で美ライン		体質改善ヨガ		
5:45 PM	norico		KAORI		NANA		
6:00 PM	(5:30-6:30)		(5:30-6:30)		(5:45-6:45)		
6:15 PM			※1		(マタニティ可)		
6:30 PM							
6:45 PM							
7:00 PM			骨盤底筋トレーニング				
7:15 PM			Kaori				
7:30 PM			(7:00-8:00)				
7:45 PM			※1(産後第1期可)				
8:00 PM					ストレッチ	メディテーション	リラックス
8:15 PM							
8:30 PM			脳ストレス解放ヨガ		ヨガ	ピラティス	
8:45 PM			KAORI ※1				
9:00 PM			(8:30-9:30)		脂肪燃焼		
9:15 PM			※1				
9:30 PM					バーチャル		
9:45 PM							
10:00 PM							

HT BODY GROUP/ 10月 スケジュール

★クラス・託児変更のお知らせ★
 ◎5日(金)
 Haruka→Hiromi(やさしいヨガ/顔ヨガ)
 ◎13/20/27日(土)
 Yuka→Kana(スタンダードヨガ)
 ◎22日(月)
 norico→Hideki(同メニュー)
 ※1 10/17よりリスタート
 ※変更詳細は、スタジオに掲示、
 又は、お電話、メールにて
 お問い合わせください。
 group@ht-body.com