



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2021年10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 Kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫 晴子	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 Kimie		[HOTLUX] 機能改善 エクササイズ 10:30~11:30 大和田 早希	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 Yuumi	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 AIRI
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15	マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫 晴子	マグマヨーガ リラックス 12:00~13:00 大貫 晴子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:30~13:30 増井 久美子		[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 12:15~13:15 蔵元 洋美	マグマヨーガ ベーシック 12:00~13:00 Yuumi	男女兼用クラス 脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 AIRI
13:00							
15							
30							
45							
14:00	男女兼用クラス	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花佐智子			男女兼用クラス	マグマヨーガ リラックス 13:30~14:30 長崎 なな美	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 AIRI
15	マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 大貫 晴子		マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 hitomi		マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 高橋 幸子		
30						男女兼用クラス	
45						マグマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 小倉 敬子	
15:00		[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 15:00~16:00 きよこ					
16:00	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 鈴木 まり子	男女兼用クラス 機能改善 エクササイズ 16:30~17:30 田村 佳奈	男女兼用クラス マグマヨーガ リラックス 16:00~17:00 宮崎 紗衣		マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 高橋 幸子	[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ 16:30~17:30 小倉 敬子	マグマヨーガ リラックス 15:45~16:45 Kimie
17:00							
15							
30							男女兼用クラス
45							マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 kimie
18:00					男女兼用クラス マグマヨーガ リラックス 18:00~19:00 浜口 奈月	男女兼用クラス マグマヨーガ デトックス 18:00~19:00 kimie	
19:00	[HOTLUX] リズムシェイプ 18:45~19:45 きよこ	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 小倉 敬子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 鈴木 まり子				
20:00					男女兼用クラス マグマヨーガ ベーシック 19:30~20:30 AIRI	男女兼用クラス マグマヨーガ リラックス 19:30~20:30 kimie	
21:00	[HOTLUX] リンパ デトックスヨガ 20:15~21:15 鈴木 まり子	[HOTLUX] マインドフロー ヨガ 20:30~21:30 小倉 敬子	マグマヨーガ ベーシック 20:15~21:15 AIRI		男女兼用クラス マグマヨーガ デトックス 21:00~22:00 AIRI		
22:00							
15							
30							
45							

デトックス	リラックス	機能改善	ボディメイク	脂肪燃焼	その他
-------	-------	------	--------	------	-----

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。
- 祝日は特別スケジュールとなります。
- レッスンは全て完全予約制となっております。