



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2024年4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマ ピラティス 10:20~11:20 大貫 晴子	リンパデトックス ヨガ 10:30~11:30 大貫 晴子	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 10:20~11:20 kimie		マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie	マグマ 美脚ヨガ 10:30~11:30 kimie
45							
11:00							
15							
30							
45	マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie	マグマ ピラティス 12:00~13:00 大貫 晴子	機能改善 エクササイズ 11:40~12:40 増井 久美子		美姿勢 エクササイズ 12:00~13:00 蔵本 洋美	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 12:00~13:00 kimie	マグマヨーガ パワーエナジー 12:00~13:00 kimie
12:00							
15							
30							
45							
13:00	美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	マグマヨーガ ベーシック 13:20~14:20 竹花 佐智子	マグマヨーガ パワーエナジー 13:15~14:15 hitomi		男女兼用クラス		
14:00					マグマヨーガ リラックス 13:30~14:30 高橋 幸子	マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 小倉 敬子	マグマヨーガ リラックス 13:30~14:30 kimie
15	男女兼用クラス						
30	マグマヨーガ リラックス 14:30~15:30 大貫 晴子	マグマヨーガ リラックス 14:40~15:40 竹花 佐智子	マグマヨーガ デトックス 14:30~15:30 KYOCO				
45							
15:00					マグマ ピラティス 15:00~16:00 高橋 幸子	しなやか 美術ディヨガ 15:00~16:00 小倉 敬子	美姿勢 エクササイズ 15:00~16:00 松本 愛理紗
15							
30							
45			男女兼用クラス				
16:00			マグマヨーガ リラックス 16:00~17:00 宮崎 紗衣				
15	マグマヨーガ 骨盤調整 16:20~17:20 鈴木 まり子	フリー利用 16:30~17:30			マグマヨーガ リラックス 16:20~17:20 浜口 奈月	男女兼用クラス	マグマヨーガ ベーシック 16:20~17:20 川原 亜希子
30							
45						16:45~17:45 吉田 みゆき	
17:00							
15							
30							
45							マグマヨーガ デトックス 17:40~18:40 川原 亜希子
18:00							
15							
30						マグマヨーガ デトックス 18:15~19:15 吉田 みゆき	
45							
19:00	お腹引き締め ピラティス 18:45~19:45 きよーこ	マグマ ピラティス 19:00~20:00 浜口 奈月	マグマヨーガ ベーシック 19:00~20:00 吉田 みゆき		マグマヨーガ リラックス 18:45~19:45 浜口 奈月		
15							
30							
45							
20:00					男女兼用クラス		
15							
30	リンパデトックス ヨガ 20:30~21:30 三木田 和香奈	マグマヨーガ デトックス 20:30~21:30 浜口 奈月	マグマヨーガ リラックス 20:30~21:30 吉田 みゆき		リンパデトックス ヨガ 20:15~21:15 浜口 奈月		
45							
15							
30							
45							
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

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。