HOTLUX
マグマ・スパ・スタジオ

ＨＯＴＬＵＸレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2021年5月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	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		マグマヨーガ ベーシック 10:30～11:30 MIKA	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
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00		マグマヨーガ リラックス 12:00～13:00 大貫　晴子					
15	マグマ ピラティス 12:15～13:15 大貫　晴子		【HOTLUX】 美姿勢エクササイズ 12:30～13:30 MIKA		マグマヨーガ 骨盤調整 12:15～13:15 MIKA	マグマヨーガ ベーシック 12:15～13:15 Yuumi	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 12:15～13:15 AIRI
30							
45							
13:00							
15							
30		マグマヨーガ 骨盤調整 13:30～14:30 竹花佐智子					
45							
14:00	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 14:00～15:00 MIKA				マグマヨーガ リラックス 14:00～15:00 高橋　幸子	マグマヨーガ リラックス 14:00～15:00 長嶋　なな美	マグマヨーガ ベーシック 14:00～15:00 AIRI
15							
30			マグマヨーガ ベーシック 14:30～15:30 hitomi				
45							
15:00		【HOTLUX】 お腹引き締め ピラティス 15:00～16:00 きょーこ					
15							
30							
45					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 15:45～16:45 小倉　敬子	マグマヨーガ リラックス 15:45～16:45 Kimie
16:00	【HOTLUX】 美姿勢エクササイズ 16:00～17:00 田上　絢子		マグマヨーガ リラックス 16:00～17:00 宮崎　紗衣				
15							
30		機能改善 エクササイズ 16:30～17:30 田村　佳奈					
45							
17:00							
15							
30						マグマヨーガ デトックス 17:30～18:30 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 17:30～18:30 kimie
45							
18:00							
15							
30							
45	【HOTLUX】 お腹引き締め ピラティス 18:45～19：45 MIKA		マグマヨーガ 骨盤調整 18:45～19:45 鈴木　まり子				
19:00		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 リラックス 19:00～20:00 増井　久美子		
15						マグマヨーガ リラックス 19:15～20:15 kimie	
30							
45							
20:00							
15	【HOTLUX】 リンパ デトックスヨガ 20:15～21：15 鈴木　まり子		マグマヨーガ ベーシック 20:15～20:15 ＡＩＲＩ				
30		【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 20:30～21:30 小倉　敬子		
45							
21:00							
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　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。