



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2024年11月

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