



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2021年12月

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