



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2022年5月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45							
11:00	マクマヨーガ デトックス 10:30~11:30 kimie	マクマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫 晴子	マクマヨーガ リラックス 10:20~11:20 kimie		[HOTLUX] 機能改善 エクササイズ 10:30~11:30 大和田 早希	マクマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie	マクマヨーガ デトックス 10:30~11:30 浜口 奈月
15							
30							
45							
12:00							
15	マクマ ピラティス 12:15~13:15 大貫 晴子	マクマヨーガ リラックス 12:00~13:00 大貫 晴子	マクマヨーガ 骨盤調整 11:40~12:40 増井 久美子		[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 12:00~13:00 蔵本 洋美	マクマヨーガ リラックス 12:00~13:00 kimie	男女兼用クラス 脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 浜口 奈月
30							
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00	男女兼用クラス マクマヨーガ リラックス 14:00~15:00 大貫 晴子	マクマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花佐智子	マクマヨーガ デトックス 13:00~14:00 hitomi		男女兼用クラス マクマヨーガ リラックス 13:30~14:30 高橋 幸子	マクマヨーガ デトックス 13:30~14:30 鈴木 真弓	マクマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 kimie
15							
30							
45							
15:00		[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 15:00~16:00 きよこ	マクマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 hitomi		マクマヨーガ デトックス 15:00~16:00 高橋 幸子	男女兼用クラス マクマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 小倉 敬子	
16:00			男女兼用クラス マクマヨーガ リラックス 16:00~17:00 宮崎 紗衣				マクマヨーガ リラックス 15:45~16:45 Kimie
15							
30	マクマヨーガ 骨盤調整 16:20~17:20 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				[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ 16:30~17:30 小倉 敬子	
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00	[HOTLUX] お腹引き締めピラティス 18:45~19:45 きよこ	マクマヨーガ デトックス 19:00~20:00 小倉 敬子	[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ 18:45~19:45 窪 桃乃		マクマヨーガ リラックス 18:45~19:45 浜口 奈月		
20:00	男女兼用クラス [HOTLUX] 機能改善 エクササイズ 20:30~21:30 知久 浩典	マクマヨーガ リラックス 20:30~21:30 小倉 敬子	男女兼用クラス [HOTLUX] リズムシェイプ 20:45~21:45 Nori		男女兼用クラス マクマヨーガ ベーシック 20:15~21:15 浜口 奈月	男女兼用クラス [HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 18:00~19:00 加藤 智枝	男女兼用クラス マクマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 kimie
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。