

HOTLUX スケジュール（木場店）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00								9:00
15								15
30								30
45								45
10:00						マグマヨーガ骨盤調整 9:30～10:30 金親 佐知子	脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 加藤 智枝	10:00
15								15
30								30
45								45
11:00	しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 鈴木 まり子		マグマヨーガ ベース 10:30～11:30 金親 佐知子	機能改善エクササイズ 10:20～11:20 峯元 久美子	マグマピラティス 10:30～11:30 阪本 のりこ			11:00
15						しなやか美ボディヨガ 11:00～12:00 内田 宗子	マグマヨーガリラックス 11:00～12:00 加藤 智枝	15
30								30
45								45
12:00	リンパデトックスヨガ 12:00～13:00 鈴木 まり子		美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 貝谷 有希	しなやか美ボディヨガ 11:45～12:45 鈴木 まり子	美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 貝谷 有希			12:00
15								15
30						マグマヨーガ骨盤調整 12:30～13:30 内田 宗子	しなやか美ボディヨガ 12:30～13:30 中澤 伶	30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	マグマヨーガ骨盤調整 13:30～14:30 内田 宗子		リンパデトックスヨガ 13:30～14:30 Mamii	マグマヨーガベース 13:30～14:30 鈴木 真弓	マグマヨーガ骨盤調整 13:30～14:30 加藤 智枝			14:00
15						マグマヨーガリラックス 14:00～15:00 吉田 みゆき	マグマヨーガベース 14:00～15:00 三木田 和香奈	15
30								30
45								45
15:00	マグマヨーガリラックス 15:00～16:00 内田 宗子		マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 Mamii	マグマヨーガ デトックス 15:00～16:00 鈴木 真弓	マグマヨーガリラックス 15:00～16:00 加藤 智枝			15:00
15								15
30								30
45								45
16:00						脂肪燃焼ヨガ 15:30～16:30 三木田 和香奈	リンパデトックスヨガ 15:30～16:30 三木田 和香奈	16:00
15								15
30								30
45								45
17:00	脂肪燃焼ヨガ 16:30～17:30 郡山 恵		HOTLUXフリー利用60 ¥1,000（税込） 16:30～17:30	HOTLUXフリー利用60 ¥1,000（税込） 16:30～17:30	HOTLUXフリー利用60 ¥1,000（税込） 16:30～17:30			17:00
15						マインドフローヨガ 17:00～18:00 小川 枝里	しなやか美ボディヨガ 17:00～18:00 鈴木 まり子	15
30								30
45								45
18:00	リンパデトックスヨガ 18:00～19:00 郡山 恵			HOTLUXフリー利用30 ¥500（税込） 18:00～18:30				18:00
15								15
30								30
45								45
19:00						脂肪燃焼ヨガ 18:30～19:30 小川 枝里		19:00
15								15
30								30
45								45
20:00	マグマヨーガ骨盤調整 19:30～20:30 櫻井 美恵		マグマピラティス 19:15～20:15 横田 美樹子	マグマヨーガデトックス 19:15～20:15 内田 宗子	マグマヨーガ骨盤調整 19:00～20:00 吉田 みゆき			20:00
15								15
30								30
45								45
21:00	マグマヨーガデトックス 21:00～22:00 櫻井 美恵		マグマヨーガリラックス 20:45～21:45 横田 美樹子	マグマヨーガベース 20:45～21:45 内田 宗子	マグマヨーガデトックス 20:30～21:30 吉田 みゆき			21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00

「レッスン参加時のお願い」

- ・定員は**20名**となります。
- ・全て有料レッスンとなります。
- ・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
【予約方法はWEBとなります】
- ・祝日は、特別スケジュールになります。

「HOTLUXフリー利用」

- ・インストラクターはつかず、ご自由にご利用いただけます。
- ・備品（美顔器・オイルなど）の持込はご遠慮ください。
- ・回数券持参・月会費制会員に限らず、フロントもしくは券売機でご入金をお願いいたします。
- ・予約方法は2週間前からフロント・もしくは電話となります。

