



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2021年11月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45	マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ ベーシック	マクマヨーガ リラックス		[HOTLUX] 機能改善 エクササイズ	マクマヨーガ 骨盤調整	マクマヨーガ 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	マクマ ピラティス	マクマヨーガ リラックス			[HOTLUX] 美姿勢 エクササイズ	マクマヨーガ ベーシック	男女兼用クラス
30	12:15~13:15 大貫 晴子	12:00~13:00 大貫 晴子	マクマヨーガ 骨盤調整		12:15~13:15 蔵本 洋美	12:00~13:00 Yuumi	脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 AIRI
45			12:30~13:30 増井 久美子				
13:00							
15							
30							
45							
14:00	男女兼用クラス	マクマヨーガ 骨盤調整			男女兼用クラス	マクマヨーガ リラックス	
15	マクマヨーガ リラックス	13:30~14:30 竹花佐智子			マクマヨーガ リラックス	13:30~14:30 長嶋 なな美	マクマヨーガ ベーシック
30	14:00~15:00 大貫 晴子		マクマヨーガ 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				マクマヨーガ 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	マクマヨーガ 骨盤調整		男女兼用クラス		マクマヨーガ デトックス		マクマヨーガ リラックス
15	16:00~17:00 鈴木 まり子	男女兼用クラス	マクマヨーガ 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					マクマヨーガ リラックス	マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ 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	マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ 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					マクマヨーガ ベーシック	マクマヨーガ リラックス	
45					19:30~20:30 AIRI	19:30~20:30 kimie	
20:00							
15	[HOTLUX] リンパ デトックスヨガ	[HOTLUX] マインドフロー ヨガ	男女兼用クラス				
30	20:15~21:15 鈴木 まり子	20:30~21:30 小倉 敬子	マクマヨーガ ベーシック				
45			20:15~21:15 AIRI				
21:00					男女兼用クラス		
15					マクマヨーガ デトックス		
30					21:00~22:00 AIRI		
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。