



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2025年5月

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