



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2024年10月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マクマ ピラティス	リンパデトックス ヨガ	マクマヨーガ ヒーリングデトックス		マクマヨーガ ベーシック	マクマヨーガ 骨盤調整	マクマ 美脚ヨガ
45	10:20~11:20 大貫 晴子	10:30~11:30 大貫 晴子	10:20~11:20 kimie		10:30~11:30 kimie	10:30~11:30 kimie	10:30~11:30 kimie
11:00							
15							
30							
45	マクマヨーガ デトックス		機能改善 エクササイズ		美姿勢 エクササイズ	マクマヨーガ ヒーリングデトックス	マクマヨーガ パワーエナジー
12:00	11:40~12:40 kimie	マクマ ピラティス	11:40~12:40 増井 久美子		12:00~13:00 藏本 洋美	12:00~13:00 kimie	12:00~13:00 kimie
15		12:00~13:00 大貫 晴子					
30							
45							
13:00	美姿勢 エクササイズ		マクマヨーガ パワーエナジー		男女兼用クラス		
15	13:00~14:00 松本 愛理紗	マクマヨーガ ベーシック	13:00~14:00 kimie		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 リラックス
30		13:20~14:20 竹花 佐智子			13:30~14:30 高橋 幸子	13:30~14:30 小倉 敬子	13:30~14:30 kimie
45							
14:00	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 リラックス	マクマヨーガ デトックス				
30	14:30~15:30 大貫 晴子	14:40~15:40 竹花 佐智子	14:30~15:30 KYOCO				
45				男女兼用クラス	マクマ ピラティス	しなやか 美ボディヨガ	美姿勢 エクササイズ
15:00					15:00~16:00 高橋 幸子	15:00~16:00 小倉 敬子	15:00~16:00 松本 愛理紗
16:00							
15	マクマヨーガ 骨盤調整		マクマヨーガ リラックス		マクマヨーガ リラックス	男女兼用クラス マクマヨーガ リラックス	マクマヨーガ ベーシック
30	16:20~17:20 鈴木 まり子	フリー利用 16:30~17:30	16:00~17:00 宮崎 紗衣		16:20~17:20 浜口 奈月	16:40~17:40 kimie	16:20~17:20 川原 亜希子
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00						マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ デトックス
15						18:00~19:00 kimie	17:40~18:40 川原 亜希子
30							
45							
19:00	お腹引き締め ピラティス	マクマ ピラティス	マクマヨーガ ベーシック		マクマヨーガ リラックス		
15	18:45~19:45 きよこ	19:00~20:00 浜口 奈月	19:00~20:00 kimie		18:45~19:45 浜口 奈月		
30							
45							
20:00					男女兼用クラス		
15					リンパデトックス ヨガ		
30	リンパデトックス ヨガ	マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ リラックス		20:15~21:15 浜口 奈月		
45	20:30~21:30 三木田 和香奈	20:30~21:30 浜口 奈月	20:30~21:30 kimie				
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    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。