

HOTLUX新宿店 4月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30							
10:00				マグマヨーガ 骨盤調整			マグマヨーガ リラックス 9:55~10:55 AZUSA
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 ミエコ	セラピーボール 10:30~11:30 森崎 実里		10:00~11:00 AZUSA	ストレッチ ベーシック 10:30~11:30 西 沙織		
11:00						マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 阪本 のりこ	マグマヨーガ ベーシック 11:15~12:15 AZUSA
30			【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 11:30~12:30 今井 結女				
12:00	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 ミエコ	マグマヨーガ デトックス 12:00~13:00 近藤 義子		マグマピラティス 12:00~13:00 Kaori	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 12:00~13:00 今井 結女		
30						マグマヨーガ デトックス 12:45~13:45 川原 亜希子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45~13:45 わかば
13:00							
30	マグマピラティス 13:30~14:30 阪本 のりこ	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:30~14:30 佐々木 智世	マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 青木 沙織			
14:00					【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 14:00~15:00 佐々木 智世	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 14:15~15:15 飯田 あかり	NEW 【HOTLUX】 スタイルアップヨガ 14:15~15:15 わかば
30							
15:00	ストレッチ ベーシック 15:00~16:00 久保田 美穂	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 15:00~16:00 郡山 恵	マグマヨーガ リラックス 15:00~16:00 増田 祥子	マグマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 稲毛 友紀			
30					マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 坂部 和佳子	マグマヨーガ リラックス 15:45~16:45 吉田 みゆき	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 yoko
16:00							
30							
17:00					セラピーボール 17:00~18:00 久保田 美穂	マグマヨーガ 骨盤調整 17:15~18:15 吉田 みゆき	マグマヨーガ ベーシック 17:15~18:15 Yuumi
30							
18:00							
30		【HOTLUX】 機能改善 エクササイズ 18:20~19:20 飯田 あかり		マグマヨーガ デトックス 18:30~19:30 添田 美帆	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 吉田 みゆき	セラピーボール 18:45~19:45 森山 麻由樹	
19:00	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 金城 美野		マグマヨーガ ベーシック 18:45~19:45 青貝 夕子				
30				NEW			
20:00		マグマピラティス 19:40~20:40 Kaori		【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 19:50~20:50 小川 枝里	マグマヨーガ デトックス 19:50~20:50 Mamii		
30	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15~21:15 金城 美野		マグマヨーガ リラックス 20:15~21:15 青貝 夕子				
21:00		ストレッチ ベーシック 21:00~22:00 佐藤 郁		セラピーボール 21:10~22:10 羽賀 美貴子	ストレッチ ベーシック 21:10~22:10 羽賀 美貴子		
30							
22:00							
30							

«レッスン参加時のお願い»

- ・定員は20名となります。
- ・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、フロントとなります。
- ・毎月3日、15日は定期休館日とさせて頂いております。

