



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2021年4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 Kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫 晴子	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 Kimie		マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 MIKA	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 Yuumi	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 AIRI
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15		マグマヨーガ リラックス 12:00~13:00 大貫 晴子					
30	マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫 晴子		[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ 12:30~13:30 MIKA		マグマヨーガ 骨盤調整 12:15~13:15 MIKA	マグマヨーガ ベーシック 12:15~13:15 Yuumi	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 AIRI
45							
13:00							
15							
30							
45		マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花佐智子					
14:00							
15	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 14:00~15:00 MIKA				マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 高橋 幸子	マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 長崎 なな美	マグマヨーガ ベーシック 14:00~15:00 AIRI
30							
45			マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 hitomi				
15:00		[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 15:00~16:00 きよこ					
15							
30							
45							
16:00							
15	[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ 16:00~17:00 田上 紳子		マグマヨーガ リラックス 16:00~17:00 宮崎 紗衣		マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 高橋 幸子	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 kimie	マグマヨーガ リラックス 15:45~16:45 Kimie
30		機能改善 エクササイズ 16:30~17:30 田村 佳奈					
45							
17:00							
15							
30							
45						マグマヨーガ ベーシック 17:30~18:30 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 kimie
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15	[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 18:45~19:45 MIKA	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 小倉 敬子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 鈴木 まり子		マグマヨーガ リラックス 19:00~20:00 増井 久美子	[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ 19:15~20:15 小倉 敬子	
30							
45							
20:00							
15							
30	[HOTLUX] リンパ デトックスヨガ 20:15~21:15 鈴木 まり子	[HOTLUX] マインドフロー ヨガ 20:30~21:30 小倉 敬子	マグマヨーガ ベーシック 20:15~20:15 AIRI		マグマヨーガ ベーシック 20:30~21:30 小倉 敬子		
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。