



HOTLUX
マクマ・スタジオ

HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2024年GW

10:00	4月29日		5月3日	5月4日	5月6日	10:00
15						15
30						30
45						45
11:00						11:00
15	マグマヨーガ ベーシック 10:20~11:20 kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie	マグマ ピラティス 10:20~11:20 大貫 晴子	15
30						30
45						45
12:00						12:00
15						15
30	マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 kimie	マグマヨーガ ヒーリング デトックス 12:00~13:00 kimie	マグマヨーガ デトックス 11:40~12:40 kimie	30
45						45
13:00						13:00
15						15
30						30
45	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 13:30~14:30 高橋 幸子	【男女兼用】 マグマヨーガ リラックス 13:30~14:30 高橋 幸子	【HOTLUX】 しなやか美ボディ ヨガ 13:30~14:30 小倉 敬子	【HOTLUX】 美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	45
14:00						14:00
15						15
30						30
45						45
15:00	マグマ ピラティス 14:30~15:30 大貫 晴子	マグマ ピラティス 15:00~16:00 高橋 幸子	マグマ ピラティス 15:00~16:00 高橋 幸子	マグマヨーガ デトックス 15:00~16:00 吉田 みゆき	マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 三木田 和香奈	15:00
15						15
30						30
45						45
16:00						16:00
15	マグマヨーガ 骨盤調整 16:20~17:20 鈴木 まり子	マグマヨーガ リラックス 16:30~17:30 浜口 奈月	マグマヨーガ リラックス 16:30~17:30 浜口 奈月	マグマヨーガ リラックス 16:30~17:30 吉田 みゆき	【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 16:00~17:00 三木田 和香奈	15
30						30
45						45
17:00						17:00
15						15
30	【HOTLUX】 リンパ デトックス ヨガ 17:50~18:50 三木田 和香奈	【男女兼用】 リンパ デトックス ヨガ 18:00~19:00 浜口 奈月	【男女兼用】 リンパ デトックス ヨガ 18:00~19:00 浜口 奈月	フリー利用 18:00~19:00	フリー利用 17:30~18:30	30
45						45
18:00						18:00
15						15
30						30
45						45
19:00						19:00