



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2021年9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45	マグマヨーガ 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		マグマヨーガ ベーシック	マグマヨーガ 骨盤調整	マグマヨーガ デトックス
11:00	10:30~11:30 Kimie	10:30~11:30 大貴 晴子	10:30~11:30 Kimie		10:30~11:30 MIKA	10:30~11:30 Yuumi	10:30~11:30 AIRI
15							
30							
45							
12:00							
15		マグマヨーガ リラックス			マグマヨーガ 骨盤調整	マグマヨーガ ベーシック	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ
30	マグマ ピラティス	12:00~13:00 大貴 晴子	[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ		12:15~13:15 MIKA	12:00~13:00 Yuumi	12:15~13:15 AIRI
45	12:15~13:15 大貴 晴子		12:30~13:30 MIKA				
13:00							
15							
30		マグマヨーガ 骨盤調整				マグマヨーガ リラックス	
45		13:30~14:30 竹花佐智子				13:30~14:30 長嶋 なな美	
14:00	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ				マグマヨーガ リラックス		マグマヨーガ ベーシック
15	14:00~15:00 MIKA				14:00~15:00 高橋 幸子		14:00~15:00 AIRI
30			マグマヨーガ ベーシック				
45			14:30~15:30 hitomi				
15:00		[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス				[男女兼用] マグマヨーガ ベーシック	
15		15:00~16:00 きよこ				15:00~16:00 小倉 敬子	
30							
45							
16:00	マグマヨーガ 骨盤調整		[男女兼用] 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
15	16:00~17:00 鈴木 まり子		16:00~17:00 宮崎 紗衣		15:45~16:45 高橋 幸子		15:45~16:45 Kimie
30		[男女兼用] 機能改善 エクササイズ				[HOTLUX] しなやか 美術ディヨガ	
45		16:30~17:30 田村 佳奈				16:30~17:30 小倉 敬子	
17:00							
15							
30							
45							
18:00							マグマヨーガ 骨盤調整
15							17:30~18:30 kimie
30							
45	[HOTLUX] リズムシェイプ		マグマヨーガ 骨盤調整		マグマヨーガ リラックス	マグマヨーガ デトックス	
19:00	18:45~19:45 きよこ	マグマヨーガ デトックス	18:45~19:45 鈴木 まり子		18:00~19:00 浜口 奈月	18:00~19:00 kimie	
15		19:00~20:00 小倉 敬子					
30							
45							
20:00					マグマヨーガ ベーシック	マグマヨーガ リラックス	
15	[HOTLUX] リンパ				19:30~20:30 AIRI	19:30~20:30 kimie	
30	デトックスヨガ	[HOTLUX] マインドフロー ヨガ	マグマヨーガ ベーシック				
45	20:15~21:15 鈴木 まり子	20:30~21:30 小倉 敬子	20:15~21:15 AIRI				
21:00					[男女兼用] マグマヨーガ デトックス		
15					21:00~22:00 AIRI		
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

脂肪燃焼

その他

男女兼用クラス
- 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。