



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2022年7月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ		機能改善	マグマヨーガ	マグマヨーガ
45	デトックス	ベーシック	リラックス		エクササイズ	骨盤調整	デトックス
11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:20~11:20		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
15	kimie	大貫 晴子	kimie		大和田 早希	kimie	浜口 奈月
30							
45			マグマヨーガ				
12:00		マグマヨーガ	骨盤調整		美姿勢	マグマヨーガ	男女兼用クラス
15	マグマ	リラックス	11:40~12:40		エクササイズ	リラックス	脂肪燃焼ヨガ
30	ピラティス	12:00~13:00	増井 久美子		12:00~13:00	12:00~13:00	12:15~13:15
45	12:15~13:15	大貫 晴子			藏本 洋美	kimie	浜口 奈月
13:00	大貫 晴子		マグマヨーガ				
15			デトックス		男女兼用クラス		
30		マグマヨーガ	13:00~14:00		マグマヨーガ	マグマヨーガ	
45	男女兼用クラス	骨盤調整	hitomi		リラックス	デトックス	
14:00	マグマヨーガ	13:30~14:30			13:30~14:30	13:30~14:30	マグマヨーガ
15	リラックス	竹花佐智子			高橋 幸子	鈴木 真弓	ベーシック
30	14:00~15:00		マグマヨーガ				14:00~15:00
45	大貫 晴子		ベーシック			男女兼用クラス	kimie
15:00		お腹引き締め	14:30~15:30		マグマヨーガ	マグマヨーガ	
15		ピラティス	hitomi		デトックス	ベーシック	
30		15:00~16:00			15:00~16:00	15:00~16:00	
45		きよこ	男女兼用クラス		高橋 幸子	小倉 敬子	マグマヨーガ
16:00			マグマヨーガ				リラックス
15	マグマヨーガ	NEW	リラックス				15:45~16:45
30	骨盤調整		16:00~17:00			しなやか	Kimie
45	16:20~17:20	フリー利用	宮崎 紗衣			美ボディヨガ	
17:00	鈴木 まり子	16:30~17:30				16:30~17:30	
15						小倉 敬子	男女兼用クラス
30							マグマヨーガ
45						男女兼用クラス	骨盤調整
18:00							17:30~18:30
15						脂肪燃焼ヨガ	kimie
30						18:00~19:00	
45	お腹引き締め		美姿勢		マグマヨーガ	加藤 智枝	
19:00	ピラティス	マグマヨーガ	エクササイズ		リラックス		
15	18:45~19:45	デトックス	18:45~19:45		18:45~19:45		
30	きよこ	19:00~20:00	窪 桃乃		浜口 奈月		
45		小倉 敬子					
20:00					男女兼用クラス		
15	機能改善				マグマヨーガ		
30	エクササイズ	マグマヨーガ	男女兼用クラス		ベーシック		
45	20:30~21:30	リラックス	リズムシェイプ		20:15~21:15		
21:00	知久 浩典	20:30~21:30	20:45~21:45		浜口 奈月		
15		小倉 敬子	Nori				
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

■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。