



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2023年12月

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00								
15								
30	マクマヨーガ デトックス 10:20~11:20 kimie	マクマ ピラティス 10:30~11:30 大貫 晴子	マクマヨーガ		マクマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 kimie	マクマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 kimie	マクマ 美脚ヨガ 10:30~11:30 kimie	
45			ヒーリングデトックス					
11:00								
15								
30	マクマ ピラティス 11:40~12:40 大貫 晴子	マクマヨーガ リラックス 12:00~13:00 大貫 晴子	機能改善		美姿勢 エクササイズ 12:00~13:00 藏本 洋美	マクマヨーガ ヒーリングデトックス 12:00~13:00 kimie	マクマヨーガ パワーエナジー 12:00~13:00 kimie	
45			エクササイズ					
12:00								
15								
30	美姿勢 エクササイズ 13:00~14:00 松本 愛理紗	マクマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 竹花 佐智子	マクマヨーガ		男女兼用クラス	マクマヨーガ デトックス 13:30~14:30 阪本 のりこ	マクマヨーガ リラックス 13:30~14:30 kimie	
45			パワーエナジー					
13:00								
15	男女兼用クラス	お腹引き締め ピラティス 15:00~16:00 きよーこ	マクマヨーガ		マクマヨーガ デトックス 15:00~16:00 高橋 幸子	しなやか 美ボディヨガ 15:00-16:00 小倉 敬子	美姿勢 エクササイズ 15:00~16:00 松本 愛理紗	
30			リラックス					
45			デトックス					
15:00								
15	マクマヨーガ リラックス 14:30~15:30 大貫 晴子	フリー利用 16:30~17:30	マクマヨーガ		男女兼用クラス	マクマヨーガ リラックス 16:30~17:30 小倉 敬子	マクマヨーガ ベーシック 16:20~17:20 川原 亜希子	
30			リラックス					
45			デトックス					
16:00								
15	マクマヨーガ 骨盤調整 16:20~17:20 鈴木 まり子	フリー利用 16:30~17:30	マクマヨーガ		男女兼用クラス	マクマヨーガ リラックス 16:30~17:30 小倉 敬子	マクマヨーガ ベーシック 16:20~17:20 川原 亜希子	
30			リラックス					
45			デトックス					
17:00								
15								
30								
45								
18:00								
15								
30								
45	お腹引き締め ピラティス 18:45~19:45 きよーこ	マクマヨーガ デトックス 19:00~20:00 小倉 敬子	マクマヨーガ		マクマヨーガ リラックス 18:45~19:45 浜口 奈月		マクマヨーガ デトックス 17:40~18:40 川原 亜希子	
19:00			ベーシック					
15								
30	マクマヨーガ デトックス 20:30~21:30 三木田 和香奈	マクマヨーガ リラックス 20:30~21:30 小倉 敬子	マクマヨーガ		男女兼用クラス	リンパデトックス ヨガ 20:15~21:15 浜口 奈月		
45			リラックス					
20:00								
15								
30								
45								
21:00								
15								
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
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。