

2022年5月 HOTLUX スケジュール（木場店）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
15							
30							
45							
10:00						マグマヨーガ 骨盤調整 9:30～10:30 金親 佐知子	脂肪燃焼ヨガ 9:30～10:30 加藤 智枝
15							
30							
45	しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 室安 砂織		マグマヨーガ ベース 10:30～11:30 KAZU	しなやか美ボディヨガ 10:30～11:30 鈴木 まり子	マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 阪本 のりこ		
11:00						しなやか美ボディヨガ 11:00～12:00 AZUSA	マグマヨーガ リラックス 11:00～12:00 加藤 智枝
15							
30							
45							
12:00							
15	リンパデトックスヨガ 12:00～13:00 AZUSA		マグマヨーガ デトックス 12:00～13:00 KAZU	マグマヨーガ リラックス 12:00～13:00 ミエコ	美姿勢エクササイズ 12:00～13:00 中下 舞		
30							
45						マグマヨーガ リラックス 12:30～13:30 Asami	マグマヨーガ デトックス 12:30～13:30 鈴木 真弓
13:00							
15							
30							
45	美姿勢エクササイズ 13:30～14:30 貝谷 有希		リンパデトックスヨガ 13:30～14:30 Mamii	機能改善エクササイズ 13:30～14:30 横瀬 市佳	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30～14:30 和佳子		
14:00						マグマヨーガ 骨盤調整 14:00～15:00 内田 宗子	マグマヨーガ ベース 14:00～15:00 鈴木 真弓
15							
30							
45							
15:00							
15	マグマヨーガ リラックス 15:00～16:00 内田 宗子		マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 Mamii	美姿勢エクササイズ 15:00～16:00 滝口 智心	機能改善エクササイズ 15:00～16:00 庄林 鼓		
30							
45						脂肪燃焼ヨガ 15:30～16:30 鈴木 まり子	リンパデトックスヨガ 15:30～16:30 AZUSA
16:00							
15							
30							
45							
17:00	HOTLUXフリー利用30 ¥500（税込） 16:30～17:00		脂肪燃焼ヨガ 16:30～17:30 Mamii	HOTLUXフリー利用60 ¥1000（税込） 16:30～17:30			
15					しなやか美ボディヨガ 16:50～17:50 岩月 穂波	マインドフローヨガ 17:00～18:00 小川 枝里	しなやか美ボディヨガ 17:00～18:00 AZUSA
30							
45							
18:00	リンパデトックスヨガ 17:45～18:45 郡山 恵			HOTLUXフリー利用30 ¥500（税込） 18:00～18:30			
15							
30							
45							
19:00						脂肪燃焼ヨガ 18:30～19:30 小川 枝里	
15							
30	マグマヨーガ 骨盤調整 19:15～20:15 郡山 恵		マグマピラティス 19:15～20:15 横田 美樹子	マグマヨーガ デトックス 19:15～20:15 内田 宗子	マグマヨーガ 骨盤調整 19:00～20:00 吉田 みゆき		
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00	マグマヨーガ デトックス 20:45～21:45 横井 美恵		マグマヨーガ リラックス 20:45～21:45 横田 美樹子	マグマヨーガ ベース 20:45～21:45 内田 宗子	マグマヨーガ デトックス 20:30～21:30 吉田 みゆき		
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							

「レッスン参加時のお願い」

- ・定員は**15名**となります。
- ・全て有料レッスンとなります。
- ・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
【予約方法はWEBとなります】
- ・祝日は、特別スケジュールになります。

「HOTLUXフリー利用」

- ・インストラクターはつかず、ご自由にご利用いただけます。
- ・備品（美顔器・オイルなど）の持込はご遠慮ください。
- ・回数券持参・月会費制会員に限らず、フロントもしくは券売機でご入金をお願いいたします。
- ・予約方法は2週間前からフロント・もしくは電話となります。

