



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2023年11月

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