HOTLUX新宿店　3月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
15							
30							
45							マグマヨーガ リラックス 9:55～10:55 AZUSA
10:00							
15				マグマヨーガ リラックス 10:15～11:15 添田　美帆			
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30～11:30 ミエコ	セラピーボール 10:30～11:30 西　沙織			ストレッチ ベーシック 10:30～11:30 森崎　実里		
45							
11:00							
15						マグマヨーガ 骨盤調整 11:15～12:15 阪本　のりこ	マグマヨーガ ベーシック 11:15～12:15 AZUSA
30			マグマヨーガ ベーシック 11:30～12:30 KAZU				
45							
12:00	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00～13:00 ミエコ	マグマヨーガ デトックス 12:00～13:00 近藤　義子		マグマピラティス 12:00～13:00 Kaori			
15							
30							
45						マグマヨーガ デトックス 12:45～13:45 川原　亜希子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45～13:45 わかば
13:00							
15					マグマヨーガ ベーシック 13:15～14:15 北野　由香里		
30	マグマピラティス 13:30～14:30 阪本　のりこ		マグマヨーガ デトックス 13:30～14:30 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30～14:30 青木　沙織			
45							
14:00							
15						ストレッチ ベーシック 14:15～15:15 羽賀　美貴子	マグマヨーガ リラックス 14:15～15:15 わかば
30							
45							
15:00		マグマヨーガ 骨盤調整 15:00～16:00 郡山　恵	マグマヨーガ リラックス 15:00～16:00 増田　祥子	マグマヨーガ ベーシック 15:00～16:00 稲毛　友紀			
15							
30					マグマヨーガ デトックス 15:30～16:30 坂部　和佳子		
45						マグマヨーガ リラックス 15:45～16:45 吉田　みゆき	マグマヨーガ デトックス 15:45～16:45 yoko
16:00							
15							
30							
45							
17:00					セラピーボール 17:00～18:00 久保田　美穂		
15						マグマヨーガ 骨盤調整 17:15～18:15 吉田　みゆき	マグマヨーガ ベーシック 17:15～18:15 Yuumi
30							
45							
18:00							
15							
30					マグマヨーガ 骨盤調整 18:30～19:30 吉田　みゆき		
45	マグマヨーガ デトックス 18:45～19:45 金城　美野		マグマヨーガ ベーシック 18:45～19:45 青貝　夕子	マグマヨーガ デトックス 18:45～19:45 北野　由香里		セラピーボール 18:45～19:45 森山　麻由樹	
19:00							
15							
30		マグマピラティス 19:30～20:30 Kaori					
45							
20:00					マグマヨーガ デトックス 20:00～21:00 Mamii		
15	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15～21:15 金城　美野		マグマヨーガ リラックス 20:15～21:15 青貝　夕子				
30				ストレッチ ベーシック 20:30～21:30 羽賀　美貴子			
45							
21:00		ストレッチ ベーシック 21:00～22:00 佐藤　郁					
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							
15							
30							
45							

«レッスン参加時のお願い»

- **定員は20名となります。**
- **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、フロントとなります。**
- **毎月3日、15日は定期休館日とさせて頂いております。**