

HOTLUX新宿店 11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				マグマヨーガ 骨盤調整 10:00~11:00 添田 美帆			
15					ストレッチ ベーシック 10:30~11:30 西 沙織		
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 森崎 実里					
45							
11:00						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
15							
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							
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	SQUEEZE YOGA 13:15~14:15 北野 由香里		
45							
14:00						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
15							
30							
45							
15:00	ストレッチ ベーシック 15:00~16:00 久保田 美穂	SQUEEZE YOGA 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							
16:00						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
15							
30							
45							
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
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 タ子	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 北野 由香里	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 吉田 みゆき	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							
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 タ子	ストレッチ ベーシック 20:30~21:30 羽賀 美貴子	マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 Mamii		
30							
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							

«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。

