

HOTLUX新宿店 2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
10:00							リラックス
15				マグマヨーガ			9:55~10:55
30	マグマヨーガ	セラピーボール		リラックス	ストレッチ		AZUSA
45	ベーシック	10:30~11:30		10:15~11:15	ベーシック		
11:00	10:30~11:30	西 沙織		添田 美帆	10:30~11:30		
15	ミエコ				森崎 実里	マグマヨーガ	マグマヨーガ
30			マグマヨーガ			骨盤調整	ベーシック
45			ベーシック			11:15~12:15	11:15~12:15
12:00	マグマヨーガ	マグマヨーガ	11:30~12:30	マグマピラティス		阪本 のりこ	AZUSA
15	骨盤調整	デトックス	KAZU	12:00~13:00			
30	12:00~13:00	12:00~13:00		Kaori			
45	ミエコ	近藤 義子				マグマヨーガ	マグマヨーガ
13:00						デトックス	骨盤調整
15					マグマヨーガ	12:45~13:45	12:45~13:45
30			マグマヨーガ	マグマヨーガ	ベーシック	川原 亜希子	わかば
45	マグマピラティス		デトックス	パワーエナジー	13:15~14:15		
14:00	13:30~14:30		13:30~14:30	13:30~14:30	北野 由香里		
15	阪本 のりこ		yurika	青木 沙織		ストレッチ	マグマヨーガ
30						ベーシック	リラックス
45						14:15~15:15	14:15~15:15
15:00		マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ		羽賀 美貴子	わかば
15		骨盤調整	リラックス	ベーシック			
30		15:00~16:00	15:00~16:00	15:00~16:00	マグマヨーガ		
45		郡山 恵	増田 祥子	稲毛 友紀	デトックス	マグマヨーガ	マグマヨーガ
16:00					15:30~16:30	リラックス	デトックス
15					坂部 和佳子	15:45~16:45	15:45~16:45
30						吉田 みゆき	yoko
45							
17:00					セラピーボール		
15					17:00~18:00	マグマヨーガ	マグマヨーガ
30					久保田 美穂	骨盤調整	ベーシック
45						17:15~18:15	17:15~18:15
18:00						吉田 みゆき	Yuumi
15							
30					マグマヨーガ		
45	マグマヨーガ		マグマヨーガ	マグマヨーガ	骨盤調整	セラピーボール	
19:00	デトックス		ベーシック	デトックス	18:30~19:30	18:45~19:45	
15	18:45~19:45		18:45~19:45	18:45~19:45	吉田 みゆき	森山 麻由樹	
30	金城 美野	マグマピラティス	青貝 タ子	北野 由香里			
45		19:30~20:30					
20:00		Kaori			マグマヨーガ		
15	マグマヨーガ		マグマヨーガ		デトックス		
30	骨盤調整		リラックス	ストレッチ	20:00~21:00		
45	20:15~21:15		20:15~21:15	ベーシック	Mamii		
21:00	金城 美野	ストレッチ	青貝 タ子	20:30~21:30			
15		ベーシック		羽賀 美貴子			
30		21:00~22:00					
45		佐藤 郁					
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。

