HOTLUX
マグマ・スパ・ステューディオ

ＨＯＴＬＵＸレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2020年1月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 Kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30～11:30 大貫晴子	マグマヨーガ リラックス 10:30～11:30 Kimie			マグマヨーガ 骨盤調整 10:30～11:30 Yuumi	マグマヨーガ デトックス 10:30～11:30 AIRI
45							
11:00					マグマヨーガ ベーシック 11:00～12:00 MIKA		
15							
30							
45							
12:00	マグマ ピラティス 12:00～13:00 大貫晴子	マグマヨーガ リラックス 12:00～13:00 大貫晴子	トータルリカバリー ×美骨Motion 12:00～13:00 MIKA			マグマヨーガ ベーシック 12:00～13:00 Yuumi	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00～13:00 AIRI
15							
30							
45							
13:00							
15							
30	SQUEEZE YOGA 13:30～14:30 MIKA	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 デトックス 13:30～14:30 房枝		マグマヨーガ 骨盤調整 13:30～14:30 宮崎紗衣	マグマヨーガ リラックス 13:30～14:30 長嶋なな美	トータルリカバリー ×美骨Motion 13:30～14:30 MIKA
45							
14:00							
15							
30							
45							
15:00	マグマヨーガ デトックス 15:00～16:00 浜口奈月		マグマヨーガ ベーシック 15:00～16:00 hitomi		マグマヨーガ リラックス 15:00～16:00 高橋幸子	トータルリカバリー ×美骨Motion 15:00～16:00 兵藤明日香	SQUEEZE YOGA 15:00～16:00 MIKA
15							
30		PILATES BODYMAKE 15:30～16:30 高橋幸子					
45							
16:00							
15							
30	トータルリカバリー ×美骨Motion 16:30～17:30 宮崎紗衣					F-body 16:30～17:30 兵藤明日香	マグマヨーガ デトックス 16:30～17:30 kimie
45					マグマヨーガ デトックス 16:45～17:45 添田美帆		
17:00			F－body 17:00～18:00 宮崎紗衣				
15							
30							
45							
18:00						Functional sequnce yoga 18:00～19:00 小倉敬子	マグマヨーガ ベーシック 18:00～19:00 kimie
15							
30							
45	PILATES BODYMAKE 18:45～19：45 MIKA	マグマヨーガ デトックス 18:45～19:45 小倉敬子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:45～19:45 鈴木まり子				
19:00					マグマヨーガ リラックス 19:00～20:00 増井久美子		
15							
30						マグマヨーガ リラックス 19:30～20:30 小倉敬子	
45							
20:00							
15	Care Yoga 20:15～21：15 鈴木まり子	Mind Flow Yoga 20:15～21:15 小倉敬子	マグマヨーガ デトックス 20:15～21:15 鈴木まり子				
30					マグマヨーガ ベーシック 20:30～21:30 AIRI		
45							
21:00							
15							
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　脂肪燃焼　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。