

HOTLUX木場店スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00		休館日					
15						マクマヨーカ	マクマヨーカ
30						ベーシック	リラックス
45						9:15~10:15	9:15~10:15
10:00						金親 佐知子	nami
15							
30	マクマヨーカ		マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ
45	デトックス		ベーシック	骨盤調整	リラックス	骨盤調整	デトックス
11:00	10:30~11:30		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30
15	壺安 砂織		吉田 みゆき	吉田 みゆき	三浦 明日香	畠山 弥生	加藤 智枝
30							
45	マクマヨーカ		マクマヨーカ			マクマヨーカ	マクマストレッチ
12:00	リラックス		デトックス	マクマヨーカ	マクマヨーカ	デトックス	ベーシック
15	11:45~12:45		11:45~12:45	ベーシック	骨盤調整	11:45~12:45	11:45~12:45
30	青貝 タ子		畠山 弥生	12:00~13:00	12:00~13:00	畠山 弥生	岩月 穂波
45				ミエコ	AZUSA		
13:00	マクマヨーカ		マクマヨーカ			マクマヨーカ	
15	骨盤調整		ベーシック			リラックス	
30	13:00~14:00		13:00~14:00	マクマヨーカ		13:00~14:00	
45	松成 広子		Mamii	リラックス	マクマヨーカ	Asami	
14:00				13:30~14:30	デトックス		マクマヨーカ
15	マクマヨーカ		マクマヨーカ	北野 由香里	13:45~14:45	マクマヨーカ	リラックス
30	デトックス		リラックス		阪本 のりこ	ベーシック	14:00~15:00
45	14:15~15:15		14:15~15:15			14:15~15:15	長嶋 なな美
15:00	増井 久美子		木ノ下 薫子	マクマヨーカ		内田 宗子	
15				デトックス	マクマヨーカ		
30	マクマヨーカ		マクマヨーカ	15:00~16:00	ベーシック	マクマヨーカ	マクマヨーカ
45	リラックス		骨盤調整	Asami	15:15~16:15	デトックス	ベーシック
16:00	15:30~16:30		15:30~16:30		壺安 砂織	15:30~16:30	15:30~16:30
15	山下 美保		Mamii			岩月 穂波	Mamii
30							
45							
17:00						マクマヨーカ	マクマヨーカ
15						リラックス	デトックス
30						17:00~18:00	16:45~17:45
45						鈴木 まり子	Mamii
18:00							
15							マクマヨーカ
30							リラックス
45	マクマヨーカ		マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	18:00~19:00
19:00	ベーシック		リラックス	ベーシック	デトックス	骨盤調整	AZUSA
15	18:45~19:45		18:45~19:45	18:45~19:45	18:45~19:45	18:30~19:30	
30	櫻井 美恵		木ノ下薫子	原 ひとみ	nami	鈴木 まり子	
45							
20:00	マクマヨーカ		マクマ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	マクマヨーカ	
15	骨盤調整		ピラティス	リラックス	骨盤調整	デトックス	
30	20:00~21:00		20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00	
45	横田 美樹子		横田 美樹子	内田 宗子	nami	KAZU	
21:00							
15	マクマヨーカ		マクマセラピー	マクマヨーカ	マクマヨーカ		
30	リラックス		ボール	デトックス	ベーシック		
45	21:15~22:15		21:15~22:15	21:15~22:15	21:15~22:15		
22:00	Asami		岩月 穂波	Asami	吉田 みゆき		
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となります】
- ・祝日は、特別スケジュールになります。

