



HOTLUXレッスンスケジュール

# 新百合ヶ丘店

2020年12月

|       | 月                           | 火                           | 水                                            | 木 | 金                    | 土                          | 日                     |
|-------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|---|----------------------|----------------------------|-----------------------|
| 10:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    | マグマヨーガ<br>デトックス             | マグマヨーガ<br>ベーシック             | マグマヨーガ<br>リラックス                              |   | マグマヨーガ<br>ベーシック      | マグマヨーガ<br>骨盤調整             | マグマヨーガ<br>デトックス       |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>Kimie        | 10:30~11:30<br>大貫晴子         | 10:30~11:30<br>Kimie                         |   | 10:30~11:30<br>MIKA  | 10:30~11:30<br>Yuumi       | 10:30~11:30<br>AIRI   |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 12:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    | マグマ<br>ピラティス                | マグマヨーガ<br>骨盤調整              | 【HOTLUX】<br>美姿勢エクササイズ<br>12:30~13:30<br>MIKA |   | マグマヨーガ<br>骨盤調整       | マグマヨーガ<br>ベーシック            | マグマヨーガ<br>骨盤調整        |
| 45    | 12:15~13:15<br>大貫晴子         | 12:15~13:15<br>竹花佐智子        |                                              |   | 12:15~13:15<br>MIKA  | 12:15~13:15<br>Yuumi       | 12:15~13:15<br>AIRI   |
| 13:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 14:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    | 【HOTLUX】<br>脂肪燃焼ヨガ          |                             |                                              |   | マグマヨーガ<br>リラックス      | マグマヨーガ<br>リラックス            | 【HOTLUX】<br>美姿勢エクササイズ |
| 30    | 14:00~15:00<br>MIKA         | 【HOTLUX】<br>お腹引き締め<br>ピラティス | マグマヨーガ<br>ベーシック                              |   | 14:00~15:00<br>高橋幸子  | 14:00~15:00<br>長嶋なな美       | 14:00~15:00<br>MIKA   |
| 45    |                             | 14:30~15:30<br>きよこ          | 14:30~15:30<br>hitomi                        |   |                      |                            |                       |
| 15:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 16:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    | 【HOTLUX】<br>美姿勢エクササイズ       |                             | マグマヨーガ<br>リラックス                              |   | マグマヨーガ<br>デトックス      | マグマヨーガ<br>デトックス            | 【HOTLUX】<br>脂肪燃焼ヨガ    |
| 30    | 16:00~17:00<br>宮崎紗衣         |                             | 16:00~17:00<br>宮崎紗衣                          |   | 15:45~16:45<br>高橋幸子  | 15:45~16:45<br>kimie       | 15:45~16:45<br>MIKA   |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 17:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      | マグマヨーガ<br>ベーシック            | マグマヨーガ<br>骨盤調整        |
| 18:00 |                             |                             |                                              |   |                      | 17:30~18:30<br>kimie       | 17:30~18:30<br>kimie  |
| 15    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 19:00 | 【HOTLUX】<br>お腹引き締め<br>ピラティス | マグマヨーガ<br>デトックス             | マグマヨーガ<br>骨盤調整                               |   | マグマヨーガ<br>リラックス      | 【HOTLUX】<br>しなやか<br>美ボディヨガ |                       |
| 15    | 18:45~19:45<br>MIKA         | 19:00~20:00<br>小倉敬子         | 18:45~19:45<br>鈴木まり子                         |   | 19:00~20:00<br>増井久美子 |                            |                       |
| 30    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 45    |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 20:00 |                             |                             |                                              |   |                      |                            |                       |
| 15    | 【HOTLUX】<br>リンパ             |                             | マグマヨーガ<br>デトックス                              |   |                      |                            |                       |
| 30    | デトックスヨガ                     | 【HOTLUX】<br>マインドフロー<br>ヨガ   | 20:15~21:15<br>AIRI                          |   | マグマヨーガ<br>ベーシック      |                            |                       |
| 45    | 20:15~21:15<br>鈴木まり子        | 20:30~21:30<br>小倉敬子         |                                              |   | 20:30~21:30<br>小倉敬子  |                            |                       |
| 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。