



# HOTLUX新宿店スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:00							
15					マグマヨーガ		
30					リラックス		
45					7:15~8:15		
8:00					北野 由香里		
15							
30							
45							
9:00							
15							
30							
45							
10:00						マグマヨーガ	マグマヨーガ
15						ベーシック	リラックス
30	マグマヨーガ		マグマヨーガ	マグマヨーガ	ストレッチ	9:55~10:55	9:55~10:55
45	ベーシック	セラピー ボール	骨盤調整	リラックス	ベーシック	yurika	AZUSA
11:00	10:30~11:30	10:30~11:30	10:15~11:15	10:15~11:15	10:30~11:30		
15	Mamii	西 沙織	Junko	添田 美帆	森崎 実里		
30						マグマヨーガ	マグマヨーガ
45						骨盤調整	ベーシック
12:00	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	11:15~12:15	11:15~12:15
15	骨盤調整	デトックス	ベーシック	ピラティス	ベーシック	yurika	AZUSA
30	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00	12:00~13:00		
45	ミエコ	近藤 義子	HIRO	Kaori	北野 由香里	マグマヨーガ	マグマヨーガ
13:00						デトックス	骨盤調整
15						12:45~13:45	12:45~13:45
30	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	川原 亜希子	わかば
45	ピラティス	ベーシック	デトックス	パワーエナジー	骨盤調整		
14:00	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30	13:30~14:30		
15	阪本 のりこ	Asami	yurika	青木 沙織	松成 広子	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	ストレッチ	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ		羽賀 美典子	わかば
15	ベーシック	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	15:00~16:00	マグマヨーガ		
45	久保田 美穂	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	マグマヨーガ
15						17:00~18:00	ベーシック
30						西 沙織	17:15~18:15
45							17:15~18:15
18:00						吉田 みゆき	Yuumi
15		マグマヨーガ	マグマヨーガ				
30	マグマヨーガ	パワーエナジー	骨盤調整		マグマヨーガ		
45	デトックス	18:15~19:15	18:15~19:15	マグマヨーガ	骨盤調整	セラピー ボール	
19:00	18:30~19:30	nami	kimie	デトックス	18:30~19:30	18:45~19:45	
15	Rie			18:45~19:45	吉田 みゆき	森山 麻由樹	
30				北野 由香里			
45							
20:00	マグマヨーガ	マグマヨーガ	マグマヨーガ		マグマヨーガ		
15	骨盤調整	ピラティス	ベーシック		デトックス		
30	20:00~21:00	20:00~21:00	20:00~21:00		20:00~21:00		
45	Rie	平田	青貝 タ子	ストレッチ	Mamii		
21:00				20:30~21:30			
15				森崎 実里			
30	マグマヨーガ	ストレッチ	マグマヨーガ		マグマヨーガ		
45	ベーシック	ベーシック	リラックス		ベーシック		
22:00	21:30~22:30	21:30~22:30	21:30~22:30		21:30~22:30		
15	桜井 美恵	佐藤 郁	青貝 タ子		Mamii		
30							
45							
23:00							
15							
30							
45							

《レッスン参加時のお願い》

- ・定員は23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日と15日は定期休館日となります。祝日は、通常のスケジュールとは異なりますのでご了承下さい。