



HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2020年9月

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