

HOTLUX新宿店 1月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
30							
10:00			NEW				マグマヨーガ リラックス 9:55~10:55 AZUSA
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 ミエコ	セラピーボール 10:30~11:30 森崎 実里	【HOTLUX】 F-body 10:00~11:00 今井 結女	マグマヨーガ 骨盤調整 10:00~11:00 AZUSA	ストレッチ ベーシック 10:30~11:30 西 沙織		
11:00						マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 阪本 のりこ	マグマヨーガ ベーシック 11:15~12:15 AZUSA
30			マグマヨーガ ベーシック 11:30~12:30 KAZU		NEW		
12:00	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 ミエコ	マグマヨーガ デトックス 12:00~13:00 近藤 義子		マグマピラティス 12:00~13:00 Kaori	【HOTLUX】 トータルリカバリー ×美骨Motion 12:00~13:00 今井 結女		
30						マグマヨーガ デトックス 12:45~13:45 川原 亜希子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45~13:45 わかば
13:00		NEW					
30	マグマピラティス 13:30~14:30 阪本 のりこ	【HOTLUX】 トータルリカバリー ×美骨Motion 13:30~14:30 佐々木 智世	マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 青木 沙織	NEW	NEW	
14:00					【HOTLUX】 F-body 14:00~15:00 佐々木 智世	【HOTLUX】 トータルリカバリー ×美骨Motion 14:15~15:15 飯田 あかり	マグマヨーガ リラックス 14:15~15:15 わかば
30							
15:00	ストレッチ ベーシック 15:00~16:00 久保田 美穂	SQUEEZE YOGA 15:00~16:00 郡山 恵	マグマヨーガ リラックス 15:00~16:00 増田 祥子	マグマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 稲毛 友紀			
30					マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 坂部 和佳子	マグマヨーガ リラックス 15:45~16:45 吉田 みゆき	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 yoko
16:00							
30							
17:00					セラピーボール 17:00~18:00 久保田 美穂	マグマヨーガ 骨盤調整 17:15~18:15 吉田 みゆき	マグマヨーガ ベーシック 17:15~18:15 Yuumi
30							
18:00		NEW					
30		【HOTLUX】 F-body 18:10~19:10 飯田 あかり					
19:00	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 金城 美野		マグマヨーガ ベーシック 18:45~19:45 青貝 タチ	マグマヨーガ デトックス 18:30~19:30 添田 美帆	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 吉田 みゆき	セラピーボール 18:45~19:45 森山 麻由樹	
30		マグマピラティス 19:30~20:30 Kaori					
20:00	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15~21:15 金城 美野		マグマヨーガ リラックス 20:15~21:15 青貝 タチ	ストレッチ ベーシック 19:50~20:50 久保田 美穂	マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 Mamii		
30							
21:00		ストレッチ ベーシック 21:00~22:00 佐藤 郁		セラピーボール 21:10~22:10 羽賀 美貴子	ストレッチ ベーシック 21:20~22:20 羽賀 美貴子		
30							
22:00							
30							

«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、フロントとなります。
- ・毎月3日、15日は定期休館日とさせて頂いております。

