

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								
30							マグマヨーガ ベーシック	マグマヨーガ リラックス
45							9:15~10:15 金親 佐知子	9:15~10:15 nami
10:00								
15								
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	マグマヨーガ
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	室安 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	マグマヨーガ			マグマヨーガ			マグマヨーガ	マグマストレッチ
12:00	リラックス			デトックス	マグマヨーガ	マグマヨーガ	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			ベーシック			リラックス	リラックス
30	13:00~14:00			13:00~14:00	マグマヨーガ		13:00~14:00	13:00~14:00
45	松成 広子			Mamii	リラックス	マグマヨーガ	Asami	yurika
14:00					13:30~14:30	デトックス		
15	マグマヨーガ			マグマヨーガ		13:45~14:45	マグマヨーガ	マグマヨーガ
30	ベーシック			リラックス		阪本 のりこ	リラックス	骨盤調整
45	14:15~15:15			14:15~15:15			14:15~15:15	14:15~15:15
15:00	増井 久美子			木ノ下 憲子	マグマヨーガ		内田 奈子	yurika
15					デトックス	マグマヨーガ		
30	マグマヨーガ			マグマヨーガ	15:00~16:00	ベーシック	マグマヨーガ	マグマヨーガ
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		室安 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						マグマヨーガ	マグマヨーガ	
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							マグマヨーガ	
30							リラックス	
45	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	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		木ノ下憲子	原 ひとみ	nami	鈴木 まり子		
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	マグマヨーガ		
15	骨盤調整		デトックス	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 奈子	nami	KAZU		
21:00								
15	マグマヨーガ		マグマセラピー	マグマヨーガ	マグマヨーガ			
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。

