

# 2020年8月 HOTLUX スケジュール (木場店)

| 月曜日                                     | 火曜日                                      | 水曜日                                      | 木曜日                                      | 金曜日                                | 土曜日                                      | 日曜日                                     |
|---|--|--|--|------------------------------------|--|---|
|   |  |  |  |                                    | マグマヨーガ<br>デトックス<br>9:30~10:30<br>香野 智知子  | 副防癒ヨガ<br>9:30~10:30<br>岩月 穂波            |
| しなやか美ボディヨガ<br>10:30~11:30<br>富安 紗織      | マグマヨーガ<br>デトックス<br>10:30~11:30<br>高田 みゆき | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>10:30~11:30<br>吉田 みゆき  | マグマヨーガ<br>リラックス<br>10:30~11:30<br>三浦 明日香 |                                    | しなやか美ボディヨガ<br>11:00~12:00<br>岩月 穂波       | マグマヨーガ<br>リラックス<br>11:00~12:00<br>結城 優珠 |
| リンパデトックスヨガ<br>12:00~13:00<br>重彩         | マグマヨーガ<br>リラックス<br>12:00~13:00<br>原 ひとみ  | マグマヨーガ<br>リラックス<br>12:00~13:00<br>ミエコ    | 機能改善エクササイズ<br>12:00~13:00<br>樋口 昭子       |                                    | マグマヨーガ<br>パーソニック<br>12:30~13:30<br>Asami | リンパデトックスヨガ<br>12:30~13:30<br>三木田 和香奈    |
| 美姿勢エクササイズ<br>13:30~14:30<br>樋口 昭子       | しなやか美ボディヨガ<br>13:30~14:30<br>鈴木 まり子      | マインドフローヨガ<br>13:30~14:30<br>小川 結那        | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:30~14:30<br>藤本 ゆりこ |                                    | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>14:00~15:00<br>内田 泉子   | マグマヨーガ<br>デトックス<br>14:00~15:00<br>AZUSA |
| セラピーボール<br>15:00~16:00<br>佐藤 あゆみ        | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>15:00~16:00<br>Mamii   | マグマヨーガ<br>パーソニック<br>15:00~16:00<br>Asami | リンパデトックスヨガ<br>15:00~16:00<br>AZUSA       |                                    | 副防癒ヨガ<br>15:30~16:30<br>鈴木 まり子           | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>15:30~16:30<br>AZUSA  |
|   |  |  |  |                                    | セラピーボール<br>17:00~18:00<br>真元 健寿          |   |
| マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>18:45~19:45<br>櫻井 美恵  | マグマビュティイス<br>19:00~20:00<br>結城 優珠        |  | マグマヨーガ<br>デトックス<br>19:15~20:15<br>内田 泉子  | 美姿勢エクササイズ<br>19:30~20:30<br>佐藤 あゆみ |  |   |
| マグマヨーガ<br>デトックス<br>20:15~21:15<br>結城 優珠 | 機能改善エクササイズ<br>20:30~21:30<br>中山 由貴       | NEW<br>HOTLUX<br>フリー利用<br>20:45~21:45    |  |                                    |  |   |

休館日

《レッスン参加時のお願い》

- ・定員は**11名**となります。
- ・全て**有料**レッスンとなります。
- ・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。



《HOTLUXフリー利用》

- ・インストラクターは**つかず**、ご自由にご利用いただけます。
- ・用品（美颜器・オイルなど）の持込は**ご遠慮**ください。
- ・回数券持参・月会費制会員に限らず、フロントもしくは券売機でご入金をお願いいたします。
- ・予約方法は**2週間前**からフロント・もしくは電話となります。