HOTLUX

ＨＯＴＬＵＸレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2021年3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 Kimie	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫晴子	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 Kimie		マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 MIKA	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 Yuumi	マグマヨーガ デトックス 10:30~11:30 AIRI
45							
11:00							
15							
30							
45							
12:00							
15	マグマ ピラティス 12:15~13:15 大貫晴子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:15~13:15 竹花佐智子			マグマヨーガ 骨盤調整 12:15~13:15 MIKA	マグマヨーガ ベーシック 12:15~13:15 Yuumi	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 12:15~13:15 AIRI
30			【HOTLUX】 美姿勢エクササイズ 12:30~13:30 MIKA				
45							
13:00							
15							
30							
45							
14:00	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 14:00~15:00 MIKA				マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 高橋幸子	マグマヨーガ リラックス 14:00~15:00 長嶋なな美	【HOTLUX】 美姿勢エクササイズ 14:00~15:00 MIKA
15							
30		【HOTLUX】 お腹引き締め ピラティス 14:30~15:30 きょーこ	マグマヨーガ ベーシック 14:30~15:30 hitomi				
45							
15:00							
15							
30							
45					マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 高橋幸子	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 kimie	【HOTLUX】 脂肪燃焼ヨガ 15:45~16:45 MIKA
16:00	【HOTLUX】 美姿勢エクササイズ 16:00~17:00 宮崎紗衣		マグマヨーガ リラックス 16:00~17:00 宮崎紗衣				
15							
30							
45							
17:00							
15							
30						マグマヨーガ ベーシック 17:30~18:30 kimie	マグマヨーガ 骨盤調整 17:30~18:30 kimie
45							
18:00							
15	【HOTLUX】 お腹引き締め ピラティス 18:15~19:15 MIKA	マグマヨーガ デトックス 18:15~19:15 小倉敬子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:15~19:15 鈴木まり子		マグマヨーガ リラックス 18:15~19:15 増井久美子		
30							
45							
19:00							
15							
30							
45							
20:00							
15							
30							
45							
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							

緊急事態宣言発令延長に伴う営業時間短縮（全曜日20時閉館）により、

●月曜～土曜　19時以降開催のプログラム開始時間を変更（18:15～）

土曜19:15～は休講

●全曜日　20時以降のプログラム　休講

宣言解除に伴い変更が生じる可能性がございます。変更等の場合は、HP並びに館内にて告知致します。予めご理解・ご協力お願いします。

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。