HOTLUX
マグマ・スパ・スタジオ

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							
30							
45	【HOTLUX】 お腹引き締め ピラティス 18:45~19：45 MIKA	マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 小倉敬子	マグマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 鈴木まり子				
19:00					マグマヨーガ リラックス 19:00~20:00 増井久美子	【HOTLUX】 しなやか 美ボディヨガ 19:15~20:15 小倉敬子	
15							
30							
45							
20:00							
15	【HOTLUX】 リンパ デトックスヨガ 20:15~21：15 鈴木まり子	【HOTLUX】 マインドフロー ヨガ 20:30~21:30 小倉敬子	マグマヨーガ ベーシック 20:15~20:15 ＡＩＲＩ				
30					マグマヨーガ ベーシック 20:30~21:30 小倉敬子		
45							
21:00							
15							
30							

緊急事態宣言発令に伴う営業時間短縮（全曜日20時閉館）が解除されない場合は印のついたレッスンが以下のようになります。該当レッスンをご予約の際、
ご留意頂きますようお願い致します。

← 18:15～19:15　左記時間にて実施

← 休講