

## 2019年10月 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	
					マグマヨーガ デトックス 9:30~10:30 金規 佐知子	[HOTLUX] SQUEEZE Yoga 9:30~10:30 高月 穂波	
マグマ ピラティス 10:30~11:30 荻安 砂織		マグマヨーガ デトックス 10:45~11:45 吉田 みゆき	マグマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 吉田 みゆき	マグマヨーガ リラククス 10:30~11:30 三浦 明日香	マグマヨーガ 骨盤調整 10:50~11:50 黒山 弥生	[HOTLUX] Care Yoga 10:50~11:50 加藤 穂穂	
[HOTLUX] Care Yoga 11:45~12:45 運動		マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 黒山 弥生	マグマヨーガ デトックス 11:45~12:45 ミエコ	[HOTLUX] Care Yoga 12:00~13:00 AZUSA	マグマヨーガ ベーシック 12:10~13:10 黒山 弥生	ストレッチベーシック 12:10~13:10 岩月 穂波	
マグマヨーガ 骨盤調整 13:00~14:00 松成 広子			[HOTLUX] Functional Sequence Yoga 13:15~14:15 北野 由希実	マグマヨーガ ベーシック 13:45~14:45 阪本 のりこ	マグマヨーガ 骨盤調整 13:25~14:25 Asami	マグマヨーガ ベーシック 13:30~14:30 長崎 なな美	
ストレッチベーシック 14:30~15:30 佐藤 あゆみ		マグマヨーガ ベーシック 14:35~15:35 黒山 弥生	マグマヨーガ デトックス 15:00~16:00 Asami	[HOTLUX] F-body 15:15~16:15 樋口 昭子	マグマヨーガ リラククス 14:40~15:40 内田 宗子		
	休 館 日	マグマヨーガ 骨盤調整 15:50~16:50 Mamii			[HOTLUX] Functional Sequence Yoga 16:00~17:00 鈴木 まり子	マグマヨーガ デトックス 16:20~17:20 Mamii	
					セラピーボール 17:15~18:15 岩月 穂波		
						マグマヨーガ リラククス 18:00~19:00 AZUSA	
マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 櫻井 美恵		マグマ ピラティス 18:45~19:45 横田 美樹子	[HOTLUX] Care Yoga 18:45~19:45 原 ひとみ		[HOTLUX] トータルリカバリー× 美脚Motion 19:00~20:00 佐藤 あゆみ		
マグマヨーガ ベーシック 20:00~21:00 横田 美樹子		[HOTLUX] Care Yoga 20:00~21:00 横田 美樹子	マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 内田 宗子				
マグマヨーガ 骨盤調整 21:15~22:15 Asami		セラピーボール 21:15~22:15 岩月 穂波	マグマヨーガ リラククス 21:15~22:15 Asami		マグマヨーガ デトックス 21:00~22:00 吉田 みゆき		

「レッスン参加時のお願い」

- ・定員は20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。

