



# HOTLUXレッスンスケジュール 新百合ヶ丘店

2020年4月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30							
45	マクマヨーガ デトックス 10:30~11:30 Kimie	マクマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 大貫晴子	マクマヨーガ リラックス 10:30~11:30 Kimie		マクマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 MIKA	マクマヨーガ 骨盤調整 10:30~11:30 Yuumi	マクマヨーガ デトックス 10:30~11:30 AIRI
11:00							
15							
30							
45							
12:00	マクマ ピラティス 12:00~13:00 大貫晴子	マクマヨーガ リラックス 11:50~12:50 大貫晴子	[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ 12:00~13:00 MIKA		マクマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 MIKA	マクマヨーガ ベーシック 12:00~13:00 Yuumi	マクマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 AIRI
13:00							
15							
30	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 13:25~14:25 MIKA	マクマヨーガ 骨盤調整 13:10~14:10 竹花佐智子	マクマヨーガ デトックス 13:20~14:20 房枝			マクマヨーガ リラックス 13:30~14:30 長嶋なな美	[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ 13:30~14:30 MIKA
14:00							
15					マクマヨーガ リラックス 14:00~15:00 高橋幸子		
30		[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 14:30~15:30 きよこ					
45							
15:00	マクマヨーガ デトックス 15:00~16:00 浜口奈月		マクマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 hitomi			マクマヨーガ デトックス 14:50~15:50 Kimie	[HOTLUX] 脂肪燃焼ヨガ 15:00~16:00 MIKA
16:00					マクマヨーガ デトックス 15:30~16:30 高橋幸子		
15							
30						マクマヨーガ ベーシック 16:10~17:10 長嶋 なな美	マクマヨーガ デトックス 16:30~17:30 kimie
45	[HOTLUX] 美姿勢エクササイズ 16:30~17:30 宮崎紗衣		マクマヨーガ リラックス 16:30~17:30 宮崎紗衣				
17:00							
15							
30							
45							
18:00						[HOTLUX] しなやか 美ボディヨガ 18:00~19:00 小倉敬子	マクマヨーガ ベーシック 18:00~19:00 kimie
15							
30							
45	[HOTLUX] お腹引き締め ピラティス 18:45~19:45 MIKA	マクマヨーガ デトックス 18:45~19:45 小倉敬子	マクマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 鈴木まり子		マクマヨーガ リラックス 19:00~20:00 増井久美子		
19:00							
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 20:15~21:15 小倉敬子	マクマヨーガ デトックス 20:05~21:05 AIRI			マクマヨーガ リラックス 19:30~20:30 小倉敬子	
30							
45							
21:00					マクマヨーガ ベーシック 20:20~21:20 小倉敬子		
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							

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。