

HOTLUX新宿店 7月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
15							
30							
45							マグマヨーガ リラックス 9:55~10:55 AZUSA
10:00							
15				マグマヨーガ リラックス 10:15~11:15 添田 美帆			
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 Mamii	セラピーボール 10:30~11:30 西 沙織			ストレッチ ベーシック 10:30~11:30 森崎 美里		
45							
11:00							
15							
30			マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 yurika			マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 yurika	マグマヨーガ ベーシック 11:15~12:15 AZUSA
45							
12:00	マグマヨーガ 骨盤調整 12:00~13:00 ミエコ	マグマヨーガ デトックス 12:00~13:00 近藤 義子	マグマヨーガ 11:30~12:30 KAZU	マグマヨーガ ピラティス 12:00~13:00 Kaori			
15							
30							
45							
13:00							
15							
30	マグマヨーガ ピラティス 13:30~14:30 坂本 のりこ		マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 yurika	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 青木 沙織	マグマヨーガ ベーシック 13:15~14:15 北野 由香里	マグマヨーガ デトックス 12:45~13:45 川原 亜希子	マグマヨーガ 骨盤調整 12:45~13:45 わかば
45							
14:00							
15							
30						ストレッチ ベーシック 14:15~15:15 羽賀 美貴子	マグマヨーガ リラックス 14:15~15:15 わかば
45							
15:00		マグマヨーガ 骨盤調整 15:00~16:00 郡山 恵	マグマヨーガ リラックス 15:00~16:00 増田 祥子	マグマヨーガ ベーシック 15:00~16:00 稲毛 友紀			
15							
30					マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 坂部 和佳子		
45						マグマヨーガ リラックス 15:45~16:45 吉田 みゆき	マグマヨーガ デトックス 15:45~16:45 yoko
16:00							
15							
30							
45							
17:00							
15					セラピーボール 17:00~18:00 西 沙織		
30						マグマヨーガ 骨盤調整 17:15~18:15 吉田 みゆき	マグマヨーガ ベーシック 17:15~18:15 Yuumi
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 金城 美野		マグマヨーガ ベーシック 18:45~19:45 青貝 タ子	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 北野 由香里	マグマヨーガ 骨盤調整 18:30~19:30 吉田 みゆき	セラピーボール 18:45~19:45 森山 麻由樹	
15		マグマヨーガ ピラティス 19:30~20:30 Kaori					
30							
45							
20:00							
15	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15~21:15 金城 美野		マグマヨーガ リラックス 20:15~21:15 青貝 タ子		マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 Mamii		
30		ストレッチ ベーシック 21:00~22:00 佐藤 郁		ストレッチ ベーシック 20:30~21:30 森崎 美里			
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							
15							
30							
45							

◀レッスン参加時のお願い▶

- ・定員は23名となります。
- ・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、フロントとなります。
- ・毎月3日と15日は定期休館日となります。祝日は、特別スケジュールとなります。

