

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

