

# HOTLUX新宿店 10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				マグマヨーガ 骨盤調整 10:00~11:00 添田 美帆			
15					ストレッチ ベーシック 10:30~11:30 西 沙織		
30	マグマヨーガ ベーシック 10:30~11:30 ミエコ	セラピーボール 10:30~11:30 森崎 美里					
45							
11:00			マグマヨーガ ベーシック 11:30~12:30 KAZU			マグマヨーガ 骨盤調整 11:15~12:15 阪本 のりこ	マグマヨーガ ベーシック 11:15~12:15 AZUSA
15				マグマピラティス 12:00~13:00 Kaori			
30	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					
45						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
13:00					SQUEEZE YOGA 13:15~14:15 北野 由香里		
15			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			
30	マグマピラティス 13:30~14:30 阪本 のりこ					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	ストレッチ ベーシック 15:00~16:00 久保田 美穂	SQUEEZE YOGA 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			
16:00					マグマヨーガ デトックス 15:30~16:30 坂部 和佳子	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
15							
30					セラピーボール 17:00~18:00 久保田 美穂	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					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	
45	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 夕子	マグマヨーガ デトックス 18:45~19:45 北野 由香里			
19:00		マグマピラティス 19:30~20:30 Kaori					
15			マグマヨーガ リラックス 20:15~21:15 青貝 夕子	ストレッチ ベーシック 20:30~21:30 羽賀 美貴子	マグマヨーガ デトックス 20:00~21:00 Mamii		
30	マグマヨーガ 骨盤調整 20:15~21:15 金城 美野						
45		ストレッチ ベーシック 21:00~22:00 佐藤 郁					
21:00							
15							
30							
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20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、15日は定期休館日とさせていただきます。

