

## HOTLUX木場店スケジュール

| 時間    | 月曜日                                      | 火曜日                                      | 水曜日                                      | 木曜日                                      | 金曜日                                     | 土曜日                                       | 日曜日                                       |
|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 9:00  |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 10:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>9:30~10:30<br>金網 佐知子    | マグマヨーガ<br>デトックス<br>9:30~10:30<br>岩月 穂波    |
| 15    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 11:00 | マグマ<br>ピラティス<br>10:30~11:30<br>室安 砂織     |                                          | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>10:30~11:30<br>吉田 みゆき | マグマヨーガ<br>デトックス<br>10:30~11:30<br>三浦 明日香 |                                         | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>10:50~11:50<br>黒山 弥生   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>10:50~11:50<br>加藤 智枝   |
| 15    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 12:00 | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>11:45~12:45<br>青良 タチ  |                                          | マグマヨーガ<br>デトックス<br>11:45~12:45<br>ミエコ    | マグマヨーガ<br>リラックス<br>12:00~13:00<br>AZUSA  |                                         | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>12:10~13:10<br>黒山 弥生    | マグマストレッチ<br>ベーシック<br>12:10~13:10<br>岩月 穂波 |
| 15    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 13:00 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:00~14:00<br>松成 広子  |                                          | 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>骨盤調整<br>13:45~14:45<br>阪本 のりこ  |                                         | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:25~14:25<br>Asami   | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>13:30~14:30<br>青良 タチ   |
| 14:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 15:00 | マグマヨーガ<br>リラックス<br>14:15~15:15<br>増井 久美子 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>14:45~15:45<br>黒山 弥生  | マグマヨーガ<br>リラックス<br>15:00~16:00<br>Asami  |                                          | マグマヨーガ<br>リラックス<br>14:40~15:40<br>内田 宗子 |                                           | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>15:15~16:15<br>Mamii    |
| 15:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 16:00 | マグマセラピー<br>ボール<br>15:30~16:30<br>佐藤 あゆみ  | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>16:00~17:00<br>Mamii   |                                          | マグマ<br>ピラティス<br>15:15~16:15<br>室安 砂織     |                                         |                                           |                                           |
| 16:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 17:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         | マグマヨーガ<br>セラピーボール<br>16:30~17:30<br>岩月 穂波 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>16:30~17:30<br>Mamii   |
| 17:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 18:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 18:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 19:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>18:00~19:00<br>鈴木 まり子   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>18:00~19:00<br>AZUSA   |
| 19:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 20:00 | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>18:45~19:45<br>櫻井 美恵   | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>18:45~19:45<br>木ノ下 恵子 | マグマヨーガ<br>リラックス<br>18:45~19:45<br>原 ひとみ  | マグマヨーガ<br>パワーエナジー<br>18:45~19:45<br>nami |                                         |                                           |                                           |
| 20:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 21:00 | マグマヨーガ<br>リラックス<br>20:00~21:00<br>横田 美樹子 | マグマ<br>ピラティス<br>20:00~21:00<br>横田 美樹子    | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>20:00~21:00<br>内田 宗子  | マグマヨーガ<br>デトックス<br>20:00~21:00<br>nami   |                                         |                                           |                                           |
| 21:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 22:00 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>21:15~22:15<br>Asami  | マグマセラピー<br>ボール<br>21:15~22:15<br>岩月 穂波   | マグマヨーガ<br>デトックス<br>21:15~22:15<br>Asami  | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>21:15~22:15<br>吉田 みゆき  |                                         |                                           |                                           |
| 22:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 23:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 23:30 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |
| 24:00 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                         |                                           |                                           |

休館日

◀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となります】
- ・祝日は、特別スケジュールになります。

