

# HOTLUX木場店スケジュール

|       | 月曜日         | 火曜日 | 水曜日         | 木曜日         | 金曜日         | 土曜日         | 日曜日                  |                    |
|-------|-------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|--------------------|
| 9:00  |             | 休館日 |             |             |             |             |                      |                    |
| 15    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 30    |             |     |             |             |             |             | マグマヨーガ<br>ベーシック      | マグマヨーガ<br>リラックス    |
| 45    |             |     |             |             |             |             | 9:15~10:15<br>金親 佐知子 | 9:15~10:15<br>nami |
| 10:00 |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 15    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 30    | マグマヨーガ      |     |             | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | マグマヨーガ               | マグマヨーガ             |
| 45    | デトックス       |     |             | ベーシック       | 骨盤調整        | リラックス       | 骨盤調整                 | デトックス              |
| 11:00 | 10:30~11:30 |     |             | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30 | 10:30~11:30          | 10:30~11:30        |
| 15    | 室安 砂織       |     |             | 吉田 みゆき      | 吉田 みゆき      | 三浦 明日香      | 畠山 弥生                | 加藤 智枝              |
| 30    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 45    | マグマヨーガ      |     |             | マグマヨーガ      |             |             | マグマヨーガ               | マグマストレッチ           |
| 12:00 | リラックス       |     |             | デトックス       | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | デトックス                | ベーシック              |
| 15    | 11:45~12:45 |     |             | 11:45~12:45 | ベーシック       | 骨盤調整        | 11:45~12:45          | 11:45~12:45        |
| 30    | 青貝 タ子       |     |             | 畠山 弥生       | 12:00~13:00 | 12:00~13:00 | 畠山 弥生                | 岩月 穂波              |
| 45    |             |     |             |             | ミエコ         | AZUSA       |                      |                    |
| 13:00 | マグマヨーガ      |     |             | マグマヨーガ      |             |             | マグマヨーガ               |                    |
| 15    | 骨盤調整        |     |             | ベーシック       |             |             | リラックス                |                    |
| 30    | 13:00~14:00 |     |             | 13:00~14:00 | マグマヨーガ      |             | 13:00~14:00          |                    |
| 45    | 松成 広子       |     |             | Mamii       | リラックス       | マグマヨーガ      | Asami                |                    |
| 14:00 |             |     |             |             | 13:30~14:30 | デトックス       |                      | マグマヨーガ             |
| 15    | マグマヨーガ      |     |             | マグマヨーガ      |             | 13:45~14:45 | マグマヨーガ               | リラックス              |
| 30    | ベーシック       |     |             | リラックス       |             | 阪本 のりこ      | ベーシック                | 14:00~15:00        |
| 45    | 14:15~15:15 |     |             | 14:15~15:15 |             |             | 14:15~15:15          | 長嶋 なな美             |
| 15:00 | 増井 久美子      |     |             | 木ノ下 憲子      | マグマヨーガ      |             | 内田 奈子                |                    |
| 15    |             |     |             |             | デトックス       | マグマヨーガ      |                      |                    |
| 30    | マグマヨーガ      |     |             | マグマヨーガ      | 15:00~16:00 | ベーシック       | マグマヨーガ               | マグマヨーガ             |
| 45    | リラックス       |     |             | 骨盤調整        | Asami       | 15:15~16:15 | デトックス                | ベーシック              |
| 16:00 | 15:30~16:30 |     | 15:30~16:30 |             | 室安 砂織       | 15:30~16:30 | 15:30~16:30          |                    |
| 15    | 山下 美保       |     | Mamii       |             |             | 岩月 穂波       | Mamii                |                    |
| 30    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 45    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 17:00 |             |     |             |             |             | マグマヨーガ      | マグマヨーガ               |                    |
| 15    |             |     |             |             |             | リラックス       | デトックス                |                    |
| 30    |             |     |             |             |             | 17:00~18:00 | 16:45~17:45          |                    |
| 45    |             |     |             |             |             | 鈴木 まり子      | Mamii                |                    |
| 18:00 |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 15    |             |     |             |             |             |             | マグマヨーガ               |                    |
| 30    |             |     |             |             |             | マグマヨーガ      | リラックス                |                    |
| 45    | マグマヨーガ      |     | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | 骨盤調整        | 18:00~19:00          |                    |
| 19:00 | ベーシック       |     | リラックス       | ベーシック       | デトックス       | 18:30~19:30 | AZUSA                |                    |
| 15    | 18:45~19:45 |     | 18:45~19:45 | 18:45~19:45 | 18:45~19:45 | 鈴木 まり子      |                      |                    |
| 30    | 櫻井 美恵       |     | 木ノ下憲子       | 原 ひとみ       | nami        |             |                      |                    |
| 45    |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 20:00 | マグマヨーガ      |     | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      |                      |                    |
| 15    | 骨盤調整        |     | デトックス       | リラックス       | 骨盤調整        | デトックス       |                      |                    |
| 30    | 20:00~21:00 |     | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 | 20:00~21:00 |                      |                    |
| 45    | 横田 美樹子      |     | 横田 美樹子      | 内田 奈子       | nami        | KAZU        |                      |                    |
| 21:00 |             |     |             |             |             |             |                      |                    |
| 15    | マグマヨーガ      |     | マグマセラピー     | マグマヨーガ      | マグマヨーガ      |             |                      |                    |
| 30    | リラックス       |     | ボール         | デトックス       | ベーシック       |             |                      |                    |
| 45    | 21:15~22:15 |     | 21:15~22:15 | 21:15~22:15 | 21:15~22:15 |             |                      |                    |
| 22:00 | Asami       |     | 岩月 穂波       | Asami       | 吉田 みゆき      |             |                      |                    |
| 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となります】
- ・祝日は、特別スケジュールになります。

