



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2020年2月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マクマヨーガ デトックス	マクマヨーガ ベーシック	マクマヨーガ リラックス			マクマヨーガ 骨盤調整	マクマヨーガ デトックス
45	10:30~11:30 Kimie	10:30~11:30 大貫晴子	10:30~11:30 Kimie		マクマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 MIKA	10:30~11:30 Yuumi	10:30~11:30 AIRI
11:00							
15							
30							
45							
12:00	マクマ ピラティス	マクマヨーガ リラックス	トータルリカバリー ×美骨Motion			マクマヨーガ ベーシック	マクマヨーガ 骨盤調整
15	12:00~13:00 大貫晴子	12:00~13:00 大貫晴子	12:00~13:00 MIKA			12:00~13:00 Yuumi	12:00~13:00 AIRI
30							
45							
13:00							
15							
30	SQUEEZE YOGA	マクマヨーガ 骨盤調整	マクマヨーガ デトックス		マクマヨーガ 骨盤調整	マクマヨーガ リラックス	トータルリカバリー ×美骨Motion
45	13:30~14:30 MIKA	13:30~14:30 竹花佐智子	13:30~14:30 房枝		13:30~14:30 宮崎紗衣	13:30~14:30 長嶋なな美	13:30~14:30 MIKA
14:00							
15							
30							
45							
15:00	マクマヨーガ デトックス		マクマヨーガ ベーシック		マクマヨーガ リラックス	トータルリカバリー ×美骨Motion	SQUEEZE YOGA
15	15:00~16:00 浜口奈月	PILATES BODYMAKE 15:30~16:30 高橋幸子	15:00~16:00 hitomi		15:00~16:00 高橋幸子	15:00~16:00 兵藤明日香	15:00~16:00 MIKA
30							
45							
16:00							
15							
30	トータルリカバリー ×美骨Motion				マクマヨーガ デトックス	F-body 16:30~17:30 兵藤明日香	マクマヨーガ デトックス
45	16:30~17:30 宮崎紗衣				16:45~17:45 添田美帆		16:30~17:30 kimie
17:00			F-body 17:00~18:00 宮崎紗衣				
15							
30							
45							
18:00						Functional sequence yoga 18:00~19:00 小倉敬子	マクマヨーガ ベーシック 18:00~19:00 kimie
15							
30							
45	PILATES BODYMAKE 18:45~19:45 MIKA	マクマヨーガ デトックス 18:45~19:45 小倉敬子	マクマヨーガ 骨盤調整 18:45~19:45 鈴木まり子		マクマヨーガ リラックス 19:00~20:00 増井久美子	マクマヨーガ リラックス 19:30~20:30 小倉敬子	
19:00							
15					マクマヨーガ ベーシック 20:30~21:30 AIRI		
30							
45							
20:00							
15	Care Yoga 20:15~21:15 鈴木まり子	Mind Flow Yoga 20:15~21:15 小倉敬子	マクマヨーガ デトックス 20:15~21:15 鈴木まり子				
30							
45							
21:00							
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							

デトックス	リラックス	機能改善	ボディメイク	脂肪燃焼	その他
-------	-------	------	--------	------	-----

■都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合があります。

■祝日は特別スケジュールとなります。

■レッスンは全て完全予約制となっております。