



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2025年9月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
15							
30	マグマヨーガ 骨盤調整	マグマヨーガ デトックス	マグマヨーガ ヒーリングデトックス		マグマヨーガ ベーシック	マグマヨーガ リラックス	マグマ 美脚ヨガ
45	10:20~11:20 kimie	10:30~11:30 松成 広子	10:20~11:20 kimie		10:30~11:30 kimie	10:30~11:30 阪本 のりこ	10:30~11:30 kimie
11:00							
15							
30							
45	マグマ 美脚ヨガ	2・4週目はフリー利用 [1・3・5週目開催] マグマヨーガ	機能改善 エクササイズ		美姿勢 エクササイズ	マグマ ピラティス	マグマヨーガ パワーエナジー
12:00	11:40~12:40 kimie	ヒーリングデトックス 12:00~13:00 kimie	11:40~12:40 増井 久美子		12:00~13:00 蔵本 洋美	12:00~13:00 阪本 のりこ	12:00~13:00 kimie
15							
30							
45							
13:00	美姿勢 エクササイズ		マグマヨーガ ベーシック				
15	13:00~14:00 松本 愛理紗	マグマヨーガ ベーシック	13:00~14:00 加藤 真実子		男女兼用クラス		
30		13:20~14:20 竹花 佐智子			マグマヨーガ リラックス	マグマヨーガ デトックス	マグマヨーガ リラックス
45					13:30~14:30 高橋 幸子	13:30~14:30 小倉 敬子	13:30~14:30 kimie
14:00							
15	男女兼用クラス						
30	マグマヨーガ リラックス	マグマヨーガ リラックス	マグマヨーガ デトックス				
45	14:30~15:30 浜口 奈月	14:40~15:40 竹花 佐智子	14:30~15:30 KYOCO				
15:00					マグマ ピラティス	しなやか 美ボディヨガ	フリー利用
15					15:00~16:00 高橋 幸子	15:00~16:00 小倉 敬子	15:00~16:00
30							
45			男女兼用クラス				
16:00			美姿勢 エクササイズ				
15	マグマヨーガ 骨盤調整	フリー利用 16:10~17:10	16:00~17:00 桃乃		マグマヨーガ リラックス	男女兼用クラス マグマヨーガ ヒーリングデトックス	マグマヨーガ ベーシック
30	16:20~17:20 鈴木 まり子				16:20~17:20 浜口 奈月	16:30~17:30 kimie	16:20~17:20 川原 亜希子
45							
17:00							
15							
30							
45							マグマヨーガ デトックス
18:00						マグマヨーガ 骨盤調整	17:40~18:40 川原 亜希子
15						18:00~19:00 kimie	
30							
45	お腹引き締め ピラティス	マグマ ピラティス	マグマ 美脚ヨガ		マグマヨーガ リラックス		
19:00	18:45~19:45 きよーこ	19:00~20:00 横田 美樹子	19:00~20:00 kimie		18:45~19:45 浜口 奈月		
15							
30							
45							
20:00					男女兼用クラス		
15	機能改善 エクササイズ				リンパデトックス ヨガ		
30	20:15~21:15 増井 久美子	マグマヨーガ デトックス	マグマヨーガ リラックス		20:15~21:15 浜口 奈月		
45		20:30~21:30 横田 美樹子	20:30~21:30 kimie				
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	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。