



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2025年11月

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