



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2026年3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	マグマ 美脚ヨガ	美姿勢 エクササイズ	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
45	11:40~12:40 kimie	12:00~13:00 大和田 早希	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
12:00							
15							
30	機能改善 エクササイズ	マグマヨーガ ベーシック	マグマヨーガ ベーシック		男女兼用クラス		
45	13:00~14:00 松本 愛理紗	13:20~14:20 竹花 佐智子	13:00~14:00 加藤 真実子		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
13:00							
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				
14:00							
15		男女兼用クラス					
30							
45							
15:00							
15							
30							
45							
16:00							
15		機能改善 エクササイズ	フリー利用			男女兼用クラス	
30	マグマヨーガ 骨盤調整	16:00~17:00 増井 久美子	16:00~17:00		マグマヨーガ リラックス	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
45	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
17:00							
15							
30							
45							
18:00							
15							
30							
45							
19:00							
15	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		
30	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		
45							
20:00							
15					男女兼用クラス		
30	機能改善 エクササイズ	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		リンパデトックス ヨガ		
45	20:15~21:15 増井 久美子	20:30~21:30 横田 美樹子	20:30~21:30 kimie		20:15~21:15 浜口 奈月		
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。