



HOTLUXレッスンスケジュール

新百合ヶ丘店

2026年9月

|       | 月                                        | 火                                        | 水                                            | 木 | 金                                       | 土                                            | 日                                         |
|-------|------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 10:00 |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    | マグマヨーガ<br>骨盤調整                           |                                          | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス                         |   | マグマヨーガ<br>ベーシック                         | マグマヨーガ<br>リラックス                              | マグマ<br>美脚ヨガ                               |
| 45    | 10:20~11:20<br>kimie                     | マグマヨーガ<br>デトックス<br>10:30~11:30<br>小池 光世  | 10:20~11:20<br>kimie                         |   | 10:30~11:30<br>kimie                    | 10:30~11:30<br>阪本 のりこ                        | 10:30~11:30<br>kimie                      |
| 11:00 |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    | マグマ<br>美脚ヨガ                              |                                          | 機能改善<br>エクササイズ                               |   |                                         |                                              |                                           |
| 12:00 | 11:40~12:40<br>kimie                     | 美姿勢<br>エクササイズ<br>12:00~13:00<br>大和田 早希   | 11:40~12:40<br>増井 久美子                        |   | 美姿勢<br>エクササイズ<br>12:00~13:00<br>蔵本 洋美   | フリー利用<br>12:00~13:00                         | マグマヨーガ<br>パワーエナジー<br>12:00~13:00<br>kimie |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 13:00 | マグマヨーガ<br>デトックス                          |                                          | マグマヨーガ<br>ベーシック                              |   | 男女兼用クラス                                 |                                              |                                           |
| 15    | 13:00~14:00<br>戸高 景子                     | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:20~14:20<br>竹花 佐智子 | 13:00~14:00<br>加藤 真実子                        |   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>13:30~14:30<br>高橋 幸子 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:30~14:30<br>小倉 敬子      | マグマヨーガ<br>リラックス<br>13:30~14:30<br>kimie   |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 14:00 | 男女兼用クラス                                  |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    | マグマヨーガ<br>リラックス                          | マグマヨーガ<br>リラックス<br>14:40~15:40<br>竹花 佐智子 | マグマヨーガ<br>デトックス<br>14:30~15:30<br>KYOCO      |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    | 14:30~15:30<br>浜口 奈月                     |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 15:00 |                                          |                                          |                                              |   | マグマ<br>ピラティス<br>15:00~16:00<br>高橋 幸子    | しなやか<br>美ボディヨガ<br>15:00~16:00<br>小倉 敬子       | ストレッチ<br>ベーシック<br>15:00~16:00<br>横田 茉緒    |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          | 男女兼用クラス                                  |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 16:00 |                                          | 機能改善<br>エクササイズ<br>16:00~17:00<br>増井 久美子  | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>16:00~17:00<br>金親 佐知子      |   |                                         | 男女兼用クラス                                      |                                           |
| 15    | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>16:15~17:15<br>鈴木 まり子  |                                          |                                              |   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>16:20~17:20<br>浜口 奈月 | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>16:30~17:30<br>kimie | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>16:20~17:20<br>川原 亜希子  |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 17:00 |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              | マグマヨーガ<br>デトックス<br>17:40~18:40<br>川原 亜希子  |
| 18:00 |                                          |                                          |                                              |   |                                         | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>18:00~19:00<br>kimie       |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 19:00 | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>18:55~19:55<br>増井 久美子 | マグマ<br>ピラティス<br>19:00~20:00<br>横田 美樹子    | マグマ<br>美脚ヨガ<br>19:00~20:00<br>kimie          |   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>18:45~19:45<br>浜口 奈月 |                                              |                                           |
| 15    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 30    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 45    |                                          |                                          |                                              |   |                                         |                                              |                                           |
| 20:00 |                                          |                                          |                                              |   | 男女兼用クラス                                 |                                              |                                           |
| 15    | 機能改善<br>エクササイズ<br>20:15~21:15<br>増井 久美子  | マグマヨーガ<br>デトックス<br>20:30~21:30<br>横田 美樹子 | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>20:30~21:30<br>kimie |   | リンパデトックス<br>ヨガ<br>20:15~21:15<br>浜口 奈月  |                                              |                                           |
| 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

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。