【HOTLUX スケジュール(木場店)】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
15							
30							
45							
10:00						マグマヨーガ骨盤調整 9:30~10:30 金親　佐知子	脂肪燃焼ヨガ 9:30~10:30 加藤　智枝
15							
30	★脂肪燃焼ヨガ 10:30~11:30 鈴木　まり子		マグマヨーガベーシック 10:30~11:30 金親　佐知子	機能改善エクササイズ 10:20~11:20 峯元　久美子	しなやか美ボディヨガ 10:30~11:30 中澤　伶		
45							
11:00						しなやか美ボディヨガ 11:00~12:00 内田　宗子	マグマピラティス 11:00~12:00 加藤　智枝
15							
30							
45				リンパデトックスヨガ 11:45~12:45 鈴木　まり子			
12:00	リンパデトックスヨガ 12:00~13:00 鈴木　まり子		美姿勢エクササイズ 12:00~13:00 貝谷　有希		美姿勢エクササイズ 12:00~13:00 貝谷　有希		
15							
30						マグマヨーガリラックス 12:30~13:30 内田　宗子	マグマヨーガデトックス 12:30~13:30 堀江　愛理沙
45							
13:00							
15							
30	マグマヨーガデトックス 13:30~14:30 内田　宗子		マグマヨーガ デトックス 13:30~14:30 鈴木　真弓	マグマヨーガベーシック 13:30~14:30 鈴木　真弓	リンパデトックスヨガ 13:30~14:30 加藤　智枝		
45							
14:00						美姿勢エクササイズ 14:00~15:00 貝谷　有希	マグマヨーガベーシック 14:00~15:00 三木田　和香奈
15							
30							
45							
15:00	マグマヨーガリラックス 15:00~16:00 内田　宗子		マグマヨーガ骨盤調整 15:00~16:00 わかば	マグマヨーガ デトックス 15:00~16:00 増井　久美子	脂肪燃焼ヨガ 15:00~16:00 加藤　智枝		
15							
30						脂肪燃焼ヨガ 15:30~16:30 三木田　和香奈	セラピーボール 15:30~16:30 鈴木　まり子
45							
16:00							
15							
30							
45							
17:00	脂肪燃焼ヨガ 16:30~17:30 郡山　恵		リンパデトックスヨガ 16:30~17:30 わかば	HOTLUXフリー利用60 ￥1,000(税込) 16:30~17:30	セラピーボール 16:30~17:30 三木田　和香奈		
15						マインドフローヨガ 17:00~18:00 小川　枝里	しなやか美ボディヨガ 17:00~18:00 鈴木　まり子
30							
45							
18:00				HOTLUXフリー利用30 ￥500(税込) 18:00~18:30			
15	リンパデトックスヨガ 18:00~19:00 郡山　恵						
30							
45						リンパデトックスヨガ 18:30~19:30 小川　枝里	
19:00					リンパデトックスヨガ 19:00~20:00 三木田　和香奈		
15							
30			マグマピラティス 19:15~20:15 横田　美樹子	マグマヨーガ デトックス 19:15~20:15 櫻井　佳子			
45	マグマヨーガベーシック 19:30~20:30 桜井　美恵						
20:00							
15							
30					マグマヨーガデトックス 20:30~21:30 堀江　愛理沙		
45							
21:00	マグマヨーガ骨盤調整 21:00~22:00 桜井　美恵		しなやか美ボディヨガ 20:45~21:45 横田　美樹子	マグマヨーガ リラックス 20:45~21:45 櫻井　佳子			
15							
30							
45							
22:00							
15							
30							
45							
23:00							

休館日

≪レッスン参加時のお願い≫
・定員は20名となります。
・全て有料レッスンとなります。
・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
【予約方法はWEBとなります】
・祝日は、特別スケジュールになります。

≪HOTLUXフリー利用≫
・インストラクターはつかず、ご自由にご利用いただけます。
・備品(美顔器・オイルなど)の持込はご遠慮ください。
・回数券持参・月会費制会員に限らず、フロントもしくは券売機でご入金をお願いいたします。
・予約方法は2週間前からフロント・もしくは電話となります。

HOTLUX
マグマ・スパ・スタジオ