

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								9:00
15								15
30								30
45						マグマヨーガ骨盤調整 9:30~10:30 金親 佐知子	脂肪燃烧ヨガ 9:30~10:30 加藤 智枝	45
10:00								10:00
15								15
30	しなやか美ボディヨガ 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			30
45								45
11:00						しなやか美ボディヨガ 11:00~12:00 内田 宗子	マグマヨーガリラックス 11:00~12:00 加藤 智枝	11:00
15								15
30								30
45								45
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	リンパデトックスヨガ 11:45~12:45 鈴木 まり子	美姿勢エクササイズ 12:00~13:00 貝谷 有希			12:00
15								15
30						マグマヨーガ骨盤調整 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	30
45								45
13:00								13:00
15								15
30								30
45								45
14:00	マグマヨーガ骨盤調整 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	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	14:00
15								15
30								30
45								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	脂肪燃烧ヨガ 15:00~16:00 加藤 智枝			15:00
15								15
30						脂肪燃烧ヨガ 15:30~16:30 三木田 和香奈	リンパデトックスヨガ 15:30~16:30 三木田 和香奈	30
45								45
16:00								16:00
15								15
30								30
45								45
17:00	脂肪燃烧ヨガ 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	HOTLUXフリー利用60 ¥1,000(税込) 16:30~17:30			17:00
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	15
30								30
45								45
18:00	リンパデトックスヨガ 18:00~19:00 郡山 恵			HOTLUXフリー利用30 ¥500(税込) 18:00~18:30				18:00
15								15
30								30
45						脂肪燃烧ヨガ 18:30~19:30 小川 枝里		45
19:00								19:00
15								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 内田 宗子	マグマヨーガ骨盤調整 19:00~20:00 堀江 愛理沙			30
45								45
20:00	マグマヨーガ骨盤調整 19:30~20:30 桜井 美恵							20:00
15								15
30								30
45								45
21:00	マグマヨーガデトックス 21:00~22:00 桜井 美恵		マグマヨーガリラックス 20:45~21:45 横田 美樹子	マグマヨーガベーシック 20:45~21:45 内田 宗子	マグマヨーガデトックス 20:30~21:30 堀江 愛理沙			21:00
15								15
30								30
45								45
22:00								22:00
15								15
30								30
45								45
23:00								23:00

《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。

