

ルキナ北浦和 ホットコラーゲンスタジオプログラム



2026年3月

時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間/曜日
10:30~	ヨガ ★★ ヴァンヤサフロー 10:30-11:30 Yopico	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 山崎陽子	ピラティス ★★ ステップアップ 10:30-11:30 minori	NEW マシンピラティス ★★ Jump Board(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 ituco	ヨガ ★★ ヒーリングフロー 10:30-11:30 (WARM) YUKA	NEW マシンピラティス ★ BASIC-waist- 10:30-11:30 (定員:12名) YUKI	10:30~
12:00~	ピラティス ★ シンプル 12:00-13:00 夏海はるか	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★ Beauty Yoga 12:00-13:00 彩也子	ヨガ ★★ MUSIC YOGA 12:00-13:00 yukie	マシンピラティス ★ BASIC-waist- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★ リラククス 12:00-13:00 みずき	ヨガ ★ ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUKI	12:00~
14:00~	ヨガ ★ リラククス 13:30-14:30 HIROKA	マシンピラティス ★★ Jump Board(中級) 13:30-14:30 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★★ 姿勢改善 13:30-14:30 yukie	ヨガ ★ リラククス 13:30-14:30 aco	エクササイズ ★ Rhythm Flow 13:30-14:30 MINAKO	ヨガ ★ ボディメンテナンス 13:15-14:15 田丸 めぐみ	ヨガ ★ Beauty Yoga 13:30-14:30 ナオミ	14:00~
15:00~	マシンピラティス ★ BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) ituco	エクササイズ ★ Rhythm Flow 15:00-16:00 HIROKA	ヨガ ★ シンプル 15:00-16:00 (WARM) 西上 歩	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 15:15-16:15 (定員:12名) YUKA	ビューティーメソッド ★ 美彩心 15:00-16:00 YUKA	ヨガ ★ Beauty Yoga 14:45-15:45 HIROKA	ヨガ ★★ 姿勢改善 15:00-16:00 宮谷 佳子	15:00~
16:00~					コラーゲンシャワータイム 16:00-16:30			16:00~
17:00~						マシンピラティス ★★ Back&Core(中級) 16:30-17:30 (定員:12名) 陽 ひなた	ヨガ ★ シンプル 16:30-17:30 (WARM) 西上 歩	17:00~
18:00~			ヨガ ★ ボディメンテナンス 18:00-19:00					18:00~
19:00~	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00		コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00			19:00~
20:00~	ヨガ ★★ 姿勢改善 19:00-20:00 高橋 愛	ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 (WARM) 西上 歩	田丸 めぐみ	エクササイズ ★ Rhythm Flow 19:00-20:00 MINAKO	ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00 高鳥 マノ	≪お客様へのご利用案内≫ ☆【HOT】室温38℃・湿度65%程度 ☆【WARM】室温32℃・湿度65%程度 ☆【常温】マシンピラティス ☆レッスン開始以降の入室はクラス進行の妨げ になりますので、ご遠慮ください。 ☆代行、クラス変更情報は館内の インフォメーション、HPをご確認ください。 ☆定員:25名 ≪店舗情報≫ 平日/土日祝 10:00~ ※最終レッスン終了後30分で閉館いたします。 休館日 毎月10日・20日・年末年始 電話番号 048-826-2366		19:00~
21:00~	ヨガ ★ シンプル 20:30-21:30 yukie	ヨガ ★ Beauty Yoga 20:30-21:30 ゆり	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 20:00-21:00 (定員:12名) Rio	ヨガ ★★ ダイエット 20:30-21:30 みずき	マシンピラティス★★ Back&Core(中級) 20:30-21:30 (定員:12名) 高鳥 マノ			20:00~
22:00~								21:00~
								22:00~