

ルキナ北浦和 ホットコラーゲンスタジオプログラム



2025年11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 ★★                                            | ヨガ ★                                                 | ピラティス ★★                                     | マシンピラティス ★★                                       | ヨガ ★                                                | ヨガ ★★                                                                                                                                                                                                                                                                      | マシンピラティス ★                                    | 10:30～ |
| 11:00～ | ヴィンヤサフロー<br>10:30-11:30<br>Yopico                | シンプル<br>10:30-11:30<br>山崎陽子<br>NEW                   | ステップアップ<br>10:30-11:30<br>minori             | Waist Shape(中級)<br>10:30-11:30<br>(定員:12名)<br>ナオミ | シンプル<br>10:30-11:30<br>ituco<br>NEW                 | ヒーリングフロー<br>10:30-11:30<br>(WARM)<br>YUKA                                                                                                                                                                                                                                  | BASIC-hip-<br>10:30-11:30<br>(定員:12名)<br>YUKI | 11:00～ |
| 12:00～ | ピラティス ★                                          | エクササイズ ★                                             | ヨガ ★                                         | ヨガ ★★                                             | マシンピラティス ★                                          | ヨガ ★                                                                                                                                                                                                                                                                       | ヨガ ★                                          | 12:00～ |
|        | シンプル<br>12:00-13:00                              | Rhythm Flow<br>12:00-13:00                           | BeautyYoga<br>12:00-13:00                    | 姿勢改善<br>12:00-13:00                               | BASIC-hip-<br>12:00-13:00<br>(定員:12名)<br>MINAKO     | リラックス<br>12:00-13:00                                                                                                                                                                                                                                                       | ボディメンテナンス<br>12:00-13:00                      |        |
| 13:00～ | 夏海はるか                                            | HIROKA<br>NEW                                        | Ayako                                        | yukie                                             |                                                     | みずき                                                                                                                                                                                                                                                                        | YUKI                                          | 13:00～ |
|        | ヨガ ★                                             | マシンピラティス★★                                           | ヨガ ★★                                        | ヨガ ★                                              | エクササイズ ★                                            | ボディメンテナンス<br>13:15-14:15                                                                                                                                                                                                                                                   | ヨガ ★                                          |        |
| 14:00～ | リラックス<br>13:30-14:30<br>HIROKA                   | Waist Shape(中級)<br>13:30-14:30<br>(定員:12名)<br>MINAKO | ダイエット<br>13:30-14:30<br>yukie                | リラックス<br>13:30-14:30<br>aco                       | Rhythm Flow<br>13:30-14:30<br>MINAKO                | 田丸 めぐみ                                                                                                                                                                                                                                                                     | BeautyYoga<br>13:30-14:30<br>ナオミ              | 14:00～ |
| 15:00～ | マシンピラティス ★                                       |                                                      | ヨガ ★                                         | NEW                                               | ビューティーメソッド★                                         | ヨガ ★★                                                                                                                                                                                                                                                                      | ヨガ ★★                                         | 15:00～ |
|        | BASIC-waist-<br>15:15-16:15<br>(定員:12名)<br>ituco |                                                      | シンプル<br>15:00-16:00<br>(WARM)<br>西上 歩        | マシンピラティス ★                                        | 美彩心<br>15:00-16:00<br>YUKA                          | ボディバランス<br>14:45-15:45<br>MEGUMI                                                                                                                                                                                                                                           | 姿勢改善<br>15:00-16:00<br>宮谷 佳子                  |        |
| 16:00～ |                                                  |                                                      |                                              |                                                   | コラーゲンシャワータイム<br>16:00-16:30                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 16:00～ |
| 17:00～ |                                                  |                                                      |                                              |                                                   |                                                     | マシンピラティス ★★                                                                                                                                                                                                                                                                | ヨガ ★                                          | 17:00～ |
|        |                                                  |                                                      |                                              |                                                   |                                                     | Lower Body(中級)<br>16:30-17:30<br>(定員:12名)<br>陽 ひなた                                                                                                                                                                                                                         | シンプル<br>16:30-17:30<br>(WARM)<br>西上 歩         |        |
| 18:00～ |                                                  |                                                      | ヨガ ★                                         | NEW                                               |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 18:00～ |
|        | コラーゲンシャワータイム<br>18:30-19:00                      | コラーゲンシャワータイム<br>18:30-19:00                          | ボディメンテナンス<br>18:00-19:00<br>田丸 めぐみ           | コラーゲンシャワータイム<br>18:30-19:00                       | コラーゲンシャワータイム<br>18:30-19:00                         |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |        |
| 19:00～ | ヨガ ★★                                            | ヨガ ★                                                 |                                              | エクササイズ ★                                          | ピラティス ★                                             | 《お客様へのご利用案内》<br>☆【HOT】 室温38℃・湿度65%程度<br>☆【WARM】 室温32℃・湿度65%程度<br>☆【常温】マシンピラティス<br>☆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。<br>☆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。<br>☆定員:25名<br>《店舗情報》<br>平日/土日祝 10:00～<br>※最終レッスン終了後30分で閉館いたします。<br>休館日 毎月10日・20日・年末年始<br>電話番号 048-826-2366 |                                               | 19:00～ |
| 20:00～ | 姿勢改善<br>19:00-20:00<br>高橋 愛                      | シンプル<br>19:00-20:00<br>(WARM)<br>西上 歩<br>NEW         | マシンピラティス ★                                   | Rhythm Flow<br>19:00-20:00<br>MINAKO<br>NEW       | シンプル<br>19:00-20:00<br>高鳥 マノ                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 20:00～ |
|        | ヨガ ★                                             | ヨガ ★                                                 | BASIC-hip-<br>20:00-21:00<br>(定員:12名)<br>Rio | ヨガ ★★                                             | マシンピラティス★★                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |        |
| 21:00～ | シンプル<br>20:30-21:30<br>yukie                     | BeautyYoga<br>20:30-21:30<br>ゆり                      |                                              | ダイエット<br>20:30-21:30<br>みずき                       | Back & Core(中級)<br>20:30-21:30<br>(定員:12名)<br>高鳥 マノ |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 21:00～ |
| 22:00～ |                                                  |                                                      |                                              |                                                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               | 22:00～ |