

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1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 10:30-11:30 Yopico	シンプル 10:30-11:30 山崎陽子 NEW	ステップアップ 10:30-11:30 minori	Waist Shape(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ NEW	シンプル 10:30-11:30 ituco NEW	ヒーリングフロー 10:30-11:30 (WARM) YUKA	BASIC-hip- 10:30-11:30 (定員:12名) YUKI	11:00～
12:00～	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 ★	ヨガ ★	ヨガ ★	12:00～
13:00～	シンプル 12:00-13:00 夏海はるか	BASIC-hip- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	Beauty Yoga 12:00-13:00 彩也子 NEW	MUSIC YOGA 12:00-13:00 yukie	BASIC-waist- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	リラックス 12:00-13:00 みずき ヨガ ★	ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUKI	13:00～
14:00～	ヨガ ★ リラックス 13:30-14:30 HIROKA	マシンピラティス★★ Waist Shape(中級) 13:30-14:30 (定員:12名) MINAKO NEW	ヨガ ★★ 姿勢改善 13:30-14:30 yukie	ヨガ ★ リラックス 13:30-14:30 aco	エクササイズ ★ Rhythm Flow 13:30-14:30 MINAKO	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 ★	エクササイズ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★	ビューティーメソッド★	Beauty Yoga 14:45-15:45 HIROKA	ヨガ ★★ 姿勢改善 15:00-16:00	15:00～
16:00～	BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) ituco	Rhythm Flow 15:00-16:00 HIROKA	シンプル 15:00-16:00 (WARM) 西上 歩	BASIC 15:15-16:15 (定員:12名) YUKA NEWマシンピラティス ★	美彩心 15:00-16:00 YUKA コラーゲンシャワータイム	16:00-16:30	マシンピラティス ★★ Lower Body(中級) 16:30-17:30 (定員:12名) 陽 ひなた	16:00～
17:00～				BASIC-hip- 16:30-17:30 (定員:12名) YUKA			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 田丸 めぐみ					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	《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～
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	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 20:00-21:00 (定員:12名) Rio	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			20:00～
21:00～	ヨガ ★ シンプル 20:30-21:30 yukie	ヨガ ★ Beauty Yoga 20:30-21:30 ゆり		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			21:00～
22:00～								22:00～