

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 ★★ ワインヤサフロー	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 Yopico	ピラティス ★★ ステップアップ 10:30-11:30 山崎陽子 NEW	マシンピラティス ★★ Waist Shape(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ NEW	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 antuco NEW	ヨガ ★★ ヒーリングフロー 10:30-11:30 (WARM) YUKA	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 10:30-11:30 (定員:12名) YUKI	10:30~
11:00~								11:00~
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 NEW	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 ★ リラックス 12:00-13:00 みづき ヨガ ★	ヨガ ★ ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUKI	12:00~
13:00~								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	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 ★ BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) antuco	NEW 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 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 NEW マシンピラティス ★ BASIC-hip- 16:30-17:30 (定員:12名) YUKA	Beauty Yoga 14:45-15:45 HIROKA コラーゲンシャワータイム 16:00-16:30	ヨガ ★★ 姿勢改善 15:00-16:00 宮谷 佳子	15:00~
16:00~								16:00~
17:00~								17:00~
18:00~	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	ヨガ ★ ボディメンテナンス 18:00-19:00 田丸 めぐみ	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	マシンピラティス ★★ Lower Body(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	18:00~
19:00~	ヨガ ★★ 姿勢改善 19:00-20:00	ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 (WARM)	高橋 愛 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	ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00	《お客様へのご利用案内》 ☆【HOT】 室温38°C・湿度65%程度 ☆【WARM】 室温32°C・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。	19:00~
20:00~	高橋 愛			MINAKO		高鳥 マノ		20:00~
21:00~	ヨガ ★ シンプル 20:30-21:30	ヨガ ★ Beauty Yoga 20:30-21:30	yukie ゆり	ヨガ ★★ ダイエット 20:30-21:30	マシンピラティス★★ Back&Core(中級) 20:30-21:30 (定員:12名) 高鳥 マノ	みづき	《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	21:00~
22:00~								22:00~ 2025/12/16