

# ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina三ノ輪

2026年6月

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
9:00						8:45 OPEN	8:45 OPEN	9:00
9:15								9:15
9:30	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN			9:30
9:45								9:45
10:00			マシンピラティス ★★ Intermediate 10:00-11:00 石河 知可子					10:00
10:15								10:15
10:30								10:30
10:45								10:45
11:00			新IR マシンピラティス ★ Basic 11:15-12:15 高橋 萌愛					11:00
11:15								11:15
11:30								11:30
11:45								11:45
12:00						マシンピラティス ★ Basic 12:15-13:15 週替わり		12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45								12:45
13:00		週替わり						13:00
13:15		マシンピラティス ★★ CoreFlow/Lower Body 13:15-14:15 YOKO						13:15
13:30						マシンピラティス★or★★ 週替わり 13:30-14:30 週替わり		13:30
13:45								13:45
14:00								14:00
14:15								14:15
14:30		マシンピラティス ★ Basic 14:30-15:30 ピョンソンファ						14:30
15:00	マシンピラティス ★★ Waist Shape 14:45-15:45 彩也子							15:00
15:15								15:15
15:30								15:30
15:45								15:45
16:00								16:00
16:15				マシンピラティス ★ Basic~hip~ 16:15-17:15 立木 恭子				16:15
16:30								16:30
16:45							マシンピラティス ★★ Back&Core 16:45-17:45 石河 知可子	16:45
17:00								17:00
17:15								17:15
17:30								17:30
17:45								17:45
18:00							マシンピラティス ★ Basic 18:00-19:00 峯岸 明美	18:00
18:15								18:15
18:30								18:30
18:45								18:45
19:00								19:00
19:15								19:15
19:30						19:30 CLOSE	19:30 CLOSE	19:30
19:45								19:45
20:00					マシンピラティス ★★ Jump Board 19:45-20:45 ジュン	※レッスンのご予約はレッスン開始時刻の10分前まで予約アプリにて行えます。 ※キャンセルはレッスン開始時刻より1時間前までです。 ※レッスン開始後の途中入室はできません。 ※毎月15日に翌月スケジュールが公開・予約開となります。 ※代行、祝日レッスンの情報は予約アプリ・館内掲示をご確認ください。 warmのクラスの室温は30度~32度となります。 ※休館日:毎月10日・20日・年末年始 ※店舗お問い合わせ 03-5849-4567		20:00
20:15					カテゴリー変更			20:15
20:30					マシンピラティス ★ Basic~hip~ 21:00-22:00 ジュン			20:30
20:45								20:45
21:00								21:00
21:15								21:15
21:30								21:30
21:45								21:45
22:00	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE			22:00

