

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6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 ★★ ヴィンヤサフロー 10:30-11:30 chisa	ヨガ ★ シンプル 10:30-11:30 玉館 麻美	ピラティス ★★ ステップアップ 10:30-11:30 minori	マシンピラティス ★★ Lower Body(中級) 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ	ヨガ ★ リフレッシュ 10:30-11:30 ituco	NEW 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-hip- 10:30-11:30 (定員:12名) ナオミ	10:30～
11:00～			NEW			NEW	NEW	11:00～
12:00～	ヨガ ★ リラックス 12:00-13:00 chisa	ピラティス ★★ 美ボディ 12:00-13:00 (WARM) 玉館 麻美	ヨガ ★ BeautyYoga 12:00-13:00 HIROKA	ピラティス ★★ フローピラティス 12:00-13:00 chisa	マシンピラティス ★ BASIC-waist- 12:00-13:00 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★★ 姿勢改善 12:00-13:00 YUUKI	NEW ヨガ ★ ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUUKI	12:00～
13:00～						ヨガ ★		13:00～
14:00～	ヨガ ★ シンプル 13:30-14:30 HIROKA	マシンピラティス★★ Lower Body(中級) 13:30-14:30 (定員:12名) MINAKO	ヨガ ★★ ダイエット 13:30-14:30 YOKO	ヨガ ★ リラックス 13:30-14:30 Naomi	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 ★ BeautyYoga 13:30-14:30 ナオミ	14:00～
15:00～			ヨガ ★ シンプル 15:00-16:00 西上 歩		ビューティーメソッド★ 美彩心 15:00-16:00 YUKA	ヨガ ★ シンプル 14:45-15:45 みっこ	ヨガ ★★ 姿勢改善 15:00-16:00 宮谷 佳子	15:00～
16:00～	マシンピラティス ★ BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi			マシンピラティス ★ BASIC 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi	コラーゲンシャワータイム 16:00-16:30			16:00～
17:00～			パーソナル 16:00-17:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて	パーソナル 17:00-18:30 西上 歩 30分⇒¥3,300(税込) 60分⇒¥6,600(税込) ご予約はフロントにて		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 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 西上 歩		ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00 高鳥 マノ			20:00～
21:00～	NEW ヨガ ★ シンプル 20:30-21:30 yukie	エクササイズ ★ Rhythm Flow 20:30-21:30 HIROKA	NEW マシンピラティス ★ BASIC-hip- 20:00-21:00 (定員:12名) MINAKO	NEW ヨガ ★ リラックス 20:30-21:30 aco	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～