

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 ★★ ワインヤサフロー 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	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) ナオミ	10:30～ 11:00～
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	ヨガ ★ ボディメンテナンス 12:00-13:00 YUUKI	12:00～ 13:00～
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～	マシンピラティス ★ BASIC-waist- 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi		ヨガ ★ シンプル 15:00-16:00 西上 歩	マシンピラティス ★ BASIC 15:15-16:15 (定員:12名) Naomi	ビューティーメソッド★ 体彩心 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～
16:00～								
17:00～								
18:00～								
19:00～	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00 ヨガ ★★ 姿勢改善 19:00-20:00 高橋 愛 NEW	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00 ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	田丸 めぐみ	マシンピラティス ★ BASIC-hip- 20:00-21:00 (定員:12名) MINAKO	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00 ヨガ ★ シンプル 19:00-20:00 西上 歩	コラーゲンシャワータイム 18:30-19:00 ピラティス ★ シンプル 19:00-20:00 高鳥 マノ	《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。 ☆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～								
21:00～								
22:00～								

2025/5/14