

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina北小金

2025年8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
9:30 9:45	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 OPEN	9:30 9:45
10:00	ヨガ ★	ヨガ ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	ヨガ★	ヨガ ★	ピラティス ★	10:00
10:15	シンプル	シンプル	リラックス	waist shape	ハタ	朝	シンプル	10:15
10:30	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:00-11:00	10:30
10:45	Eri	西上 歩	maiko	蓮見 恵莉	木村 絵美子	佐々木 美貴	峯岸 明美	10:45
11:00								11:00
11:15	ピラティス ★				ヨガ ★★			11:15
11:30	シンプル	ビューティメソッド ★	ヨガ ★★	ピラティス ★★	デトックス	マシンピラティス ★	ヨガ ★★	11:30
11:45	11:15-12:15	美彩心	姿勢改善	美ボディ	11:15-12:15	Basic~waist~	デトックス	11:45
12:00	Eri	11:30-12:30 与沢 愛子	11:30-12:15 maiko	11:30-12:30 峯岸 明美	木村 絵美子	11:30-12:30 佐々木 美貴	11:30-12:30 オン	12:00
12:15								12:15
12:30								12:30
12:45	マシンピラティス ★							12:45
13:00	Basic~hip~	ヨガ ★	ピラティス ★	ヨガ ★	マシンピラティス ★★	ヨガ ★	ヨガ ★	13:00
13:15	12:45-13:45	ボディメンテナンス	シンプル	リラックス	Intermediate	リラックス	シンプル	13:15
13:30	与沢 愛子	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:00-14:00	13:30
13:45		木村 絵美子	宮城 ゆみこ	ピョンソソファ	与沢 愛子	竹内 里美	西上 歩	13:45
14:00	マシンピラティス ★★							14:00
14:15	Intermediate	コラーゲンシャワータイム		コラーゲンシャワータイム	マシンピラティス ★	ピラティス ★★		14:15
14:30	14:00-15:00	~スタジオ解放中~	マシンピラティス	~スタジオ解放中~	Basic	ボディケア	マシンピラティス ★★	14:30
14:45	与沢 愛子	14:15-15:15	Basic★/Back&Core★★	14:15-15:15	14:15-15:15	14:15-15:15	waist shape	14:45
15:00		※出入り自由	14:30-15:30	※出入り自由	与沢 愛子	YOKO	14:30-15:30	15:00
15:15			高鳥 マノ				峯岸 明美	15:15
15:30			【Back&Core】13・27日					15:30
15:45		パーソナルピラティス	パーソナルピラティス			マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★★	15:45
16:00		蓮見 恵莉	15:30-18:00			waist shape	Intermediate	16:00
16:15		~満員御礼~	高鳥 マノ			15:45-16:45	15:45-16:45	16:15
16:30			30分 1回 ¥4,400			YOKO	佐々木美貴	16:30
16:45			60分 1回 ¥8,250					16:45
17:00			30分 5回券 ¥19,250			マシンピラティス ★★	マシンピラティス ★	17:00
17:15	※出入り自由		60分 5回券 ¥38,500			Lower Body	Basic	17:15
17:30	コラーゲンシャワータイム		※税込 有効期限6ヶ月			17:00-18:00	17:00-18:00	17:30
17:45	~スタジオ解放中~		ご予約はフロントにて	コラーゲンシャワータイム		YOKO	長野 道子	17:45
18:00	17:30-18:15			~スタジオ解放中~				18:00
18:15				17:45-18:45	コラーゲンシャワータイム			18:15
18:30	ヨガ ★★			※出入り自由	~スタジオ解放中~			18:30
18:45	デトックスフロー				18:15-19:15			18:45
19:00	18:30-19:15	ピラティス ★			※出入り自由			19:00
19:15	市川 ミカ	シンプル		ヨガ ★★				19:15
19:30	ヨガ ★	19:00-20:00		姿勢改善				19:30
19:45	ヒーリングフロー	宮城 ゆみこ	マシンピラティス ★★	maiko				19:45
20:00	19:30-20:30		Back&Core		ヨガ ★			20:00
20:15	NEW 市川 ミカ		19:30-20:30		リラックス			20:15
20:30		マシンピラティス ★	鈴木 真由		19:30-20:30			20:30
20:45		Basic~hip~ / Basic~waist~			オン			20:45
21:00	マシンピラティス ★★	20:30-21:30		ヨガ ★				21:00
21:15	Intermediate	宮城 ゆみこ	ヨガ ★★	シンプルヨガ	マシンピラティス ★			21:15
21:30	21:00-22:00	【hip】5・19日	パワー	20:30-21:30	Basic			21:30
21:45	佐々木 美貴	【Waist】12・26日	21:00-22:00	maiko	21:00-22:00			21:45
22:00			chisa	期間限定	えみ			22:00
22:15								22:15

※お客様へのご利用案内  
 ☆祝日・代行情報はアプリやホームページ、館内掲示版  
 をご確認ください。  
 ☆レッスン開始以降の入室はできません。  
 ※こちらのマーク  はルキナオリジナルレッスンとなりま


 Lucina 北小金  
 営業時間 (平日/土日祝) 9:30~  
 最終レッスン終了後30分後迄  
 休館日 毎月10日・20日・年末年始  
 TEL 047-348-3133