

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina北小金

2025年10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	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			高島 マノ				峯岸 明美	15:15
15:30			【Back&Core】 8・22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～	高島 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	コラーゲンシャワータイム		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	～スタジオ解放中～		YOKO	長野 道子	17:45
18:00	17:30-18:15			17:45-18:45				18:00
18:15				※出入り自由	コラーゲンシャワータイム			18:15
18:30	ヨガ ★★				～スタジオ解放中～			18:30
18:45	ヴィンヤサフロー				18:15-19:15			18:45
19:00	18:30-19:15	ピラティス ★		ヨガ ★★	※出入り自由	《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す		19:00
19:15	市川 ミカ	シンプル		姿勢改善				19:15
19:30	ヨガ ★	19:00-20:00	マシンピラティス ★★	19:00-20:00	ヨガ ★			19:30
19:45	ヒーリングフロー	宮城 ゆみこ	Back&Core	maiko	リラックス			19:45
20:00	19:30-20:30		19:30-20:30		19:30-20:30			20:00
20:15	市川 ミカ		鈴木 真由		オン			20:15
20:30		マシンピラティス ★		ヨガ ★				20:30
20:45		Basic～hip～ / Basic～waist～		シンプルヨガ				20:45
21:00	マシンピラティス ★★	20:30-21:30	ヨガ ★★	20:30-21:30	マシンピラティス ★	 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		21:00
21:15	Intermediate	宮城 ゆみこ	パワー	maiko	Basic			21:15
21:30	21:00-22:00	【hip】 7・21日	21:00-22:00	期間限定	21:00-22:00			21:30
21:45	佐々木 美貴	【Waist】 14・28日	hitomi		えみ			21:45
22:00								22:00
22:15								22:15