

ホットコラーゲンスタジオプログラム Lucina北小金

2026年1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 ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 Eri 11:00 11:15 ピラティス ★ 11:30 シンプル 11:45 11:15-12:15 Eri 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15	9:30 OPEN ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 西上 歩 ピラティス ★ ビューティメソッド ★ 美彩心/BeautyYoga 11:15-12:15 Eri 【Beauty】13・27日 マシンピラティス ★ Basic~hip~ 12:45-13:45 与沢 愛子 マシンピラティス ★★ Intermediate 14:00-15:00 与沢 愛子 ※出入り自由 【Back & Core】14・28日 パーソナルピラティス 蓮見 恵莉 ～満員御礼～ ※出入り自由 コラーゲンシャワータイム ～スタジオ解放中～ 17:30-18:15 ヨガ ★★ ヴィンヤサフロー 18:30-19:15 市川 ミカ ヨガ ★ ヒーリングフロー 19:30-20:30 市川 ミカ マシンピラティス ★★ Basic~hip~ / Basic~waist~ 20:30-21:30 宮城 ゆみこ 【Hip】6日 【Waist】13-27日	9:30 OPEN ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 maiko ヨガ ★★ ヨガ ★★ 姿勢改善 11:30-12:30 与沢 愛子 【美彩心】6日 ボディメンテナンス 13:00-14:00 木村 絵美子 ヨガ ★ シンプル リラックス 13:00-14:00 宮城 ゆみこ ヨガ ★ マシンピラティス ★★ Intermediate 13:00-14:00 与沢 愛子 マシンピラティス ★★ Basic 14:15-15:15 高島 マノ コラーゲンシャワータイム ～スタジオ解放中～ 14:15-15:15 ※出入り自由 マシンピラティス ★ Basic 14:15-15:15 与沢 愛子 マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 17:00-18:00 長野 道子 マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 18:15-19:15 ※出入り自由 ヨガ ★★ 姿勢改善 19:00-20:00 宮城 ゆみこ マシンピラティス ★★ Back & Core 19:30-20:30 鈴木 真由 ヨガ ★★ パワー 21:00-22:00 宮城 ゆみこ 【Hip】6日 【Waist】13-27日 NEW ヨガ ★★ シルクピラティス 19:00-20:00 hitomi NEW ヨガ ★★ シルクピラティス 20:30-21:30 夏海はるか 期間限定 マシンピラティス ★ Basic 21:00-22:00 えみ Lucina hot collagen studio	9:30 OPEN ヨガ ★ ハタ 10:00-11:00 木村 絵美子 ヨガ ★★ デトックス 11:15-12:15 木村 絵美子 ヨガ ★ リラックス 13:00-14:00 与沢 愛子 ヨガ ★ マシンピラティス ★★ Intermediate 13:00-14:00 与沢 愛子 ヨガ ★ ピラティス ★★ ボディケア 14:15-15:15 YOKO マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 17:00-18:00 長野 道子 マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 18:15-19:15 ※出入り自由 ヨガ ★ リラックス 19:30-20:30 オン マシンピラティス ★ Basic 21:00-22:00 えみ Lucina hot collagen studio	9:30 OPEN ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 佐々木 美貴 ヨガ ★★ デトックス 11:30-12:30 佐々木 美貴 ヨガ ★ シンプル 13:00-14:00 竹内 里美 ヨガ ★ マシンピラティス ★★ Intermediate 13:00-14:00 与沢 愛子 ヨガ ★ ピラティス ★★ ボディケア 14:15-15:15 YOKO マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 17:00-18:00 長野 道子 マシンピラティス ★★ waist shape 15:45-16:45 YOKO マシンピラティス ★★ Lower Body 17:00-18:00 YOKO マシンピラティス ★★ Basic 18:15-19:15 ※出入り自由 ヨガ ★ リラックス 19:30-20:30 オン マシンピラティス ★ Basic 21:00-22:00 えみ Lucina hot collagen studio	9:30 OPEN ヨガ ★ シンプル 10:00-11:00 峯岸 明美 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 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す。

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 每月10日・20日・年末年始  
TEL 047-348-3133