

HOTLUX体験のご案内

各レッスン定員16名となっておりますのでお早めにご連絡くださいませ！

■体験の流れ■

- ①事前にご希望レッスンのご予約をお願いいたします。
 - ②レッスン当日30分前より受付を行っております。フロントにて体験申込の旨、お申し出ください。
 - ③ロッカーにてお着替えいただき、レッスンにご参加いただけます。
 - ④レッスン終了後、シャワーがご利用いただけます。
 - ⑤レッスン終了後、1時間以内にご退館手続きをお願いいたします。
- ※ご退館手続き・・・アンケートにご協力いただいております。

■ご予約方法■

- ①下記レッスン一覧よりご希望のレッスンをお選びください。
- ②ご予約専用ダイヤルよりお電話にてご連絡ください。

・専用ダイヤル：070-1490-0347または070-1275-2066

※お電話がつながりにくくなるのが予想されます。予めご了承くださいませ。

■お持ち物■

- ①ウエア上下・スリッパ
- ②替えの下着
- ③着替えを入れるビニール袋
- ④500ml以上のお水
- ⑤メイク落とし・洗顔フォーム・化粧品
- ⑥ご本人様確認書類

こちらのスケジュール一覧よりプログラムをお選びいただき、お電話ください。

HOTLUX		1月 HOTLUX新百合ヶ丘店スケジュール							1月4日(木) 特別営業日	1月8日(月) 祝日営業日
	月	火	水	木	金	土	日			
8:00	営業時間：平日10:00-23:00 土曜10:00~22:00 日・祝10:00~20:00 休館日：毎週木曜日・年末年始・メンテナンス休館 クラス定員：16名 完全予約制									
15										
30										
45										
9:00										
15										
30										
45										
10:00										
15										
30	ヨガデトックス 10:30~11:30	ヨガベーシック 10:30~11:30	ヨガリラックス 10:30~11:30		ヨガベーシック 10:30~11:30	ストレッチ ベーシック 10:30~11:30	ヨガデトックス 10:30~11:30	ヨガリラックス 10:30~11:30	ヨガデトックス 10:30~11:30	
45										
11:00										
15										
30										
45										
12:00										
15	ヨガベーシック 12:00~13:00	ヨガデトックス 11:45~12:45	ヨガ骨盤調整 12:00~13:00		ストレッチ ベーシック 11:45~12:45	ヨガ骨盤調整 11:45~12:45	ヨガリラックス 11:45~12:45	ヨガベーシック 11:45~12:45	ヨガベーシック 12:00~13:00	
30										
45										
13:00										
15										
30		ヨガリラックス 13:00~14:00			ヨガ骨盤調整 13:00~14:00	ヨガベーシック 13:00~14:00	セラピーボール 13:00~14:00	ヨガデトックス 13:00~14:00		
45										
14:00										
15										
30	ヨガリラックス 13:30~14:30		ヨガデトックス 13:30~14:30						ヨガリラックス 13:30~14:30	
45										
15:00										
15										
30	セラピーボール 15:00~16:00		ヨガベーシック 15:00~16:00						セラピーボール 15:00~16:00	
45										
16:00										
15										
30		ヨガリラックス 15:30~16:30			ヨガリラックス 15:30~16:30	ヨガベーシック 15:30~16:30	ヨガリラックス 15:30~16:30	ヨガベーシック 15:30~16:30		
45										
17:00										
15										
30							ヨガデトックス 17:00~18:00	ヨガベーシック 16:45~17:45	ヨガデトックス 16:45~17:45	
45										
18:00										
15										
30								ストレッチ ベーシック 18:00~19:00	ヨガリラックス 18:00~19:00	
45										
19:00										
15	ヨガ骨盤調整 19:00~20:00	ヨガデトックス 19:00~20:00	ヨガベーシック 19:00~20:00		ヨガリラックス 19:00~20:00					
30										
45										
20:00										
15										
30	セラピーボール 20:15~21:15	ヨガ骨盤調整 20:15~21:15	ヨガデトックス 20:15~21:15		ストレッチ ベーシック 20:15~21:15	セラピーボール 20:00~21:00				
45										
21:00										
15										
30										
45										
22:00										
15										
30	ヨガデトックス 21:30~22:30	ヨガリラックス 21:30~22:30	ストレッチ ベーシック 21:30~22:30		ヨガベーシック 21:30~22:30					
45										
23:00										
15										
30										
45										

《レッスン参加時のお願い》

- ・レッスンは完全予約制となりますので、事前予約をお願いいたします。
- ・ご体験のお客様のご予約はお電話にてお受けしております。
- ・キャンセル,変更は当日2時間前までにご連絡をお願いいたします。