Lucina Fitness

STUDIO SCHEDULE　2026年2月

月	火	水	木	金	土	日
						1 サンデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00 HOTおはようヨガ 9:30 - 10:30 HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
2 HOTパワーヨガ 13:00 - 14:00	3 アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	4 美胸Up Yoga 10:30 - 11:30 シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	5 バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00 HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30	6 HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15 ブティヨガ 11:30 - 12:30	7 HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 ボディメイクyoga 16:00 - 17:00 体あたためyoga 17:15 - 18:15	8 HOTおはようヨガ 9:30 - 10:30 HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
9 HOTパワーヨガ 13:00 - 14:00	10 アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	11 巡りヨガ 10:30 - 11:30 シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	12 HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00 HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30	13 HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15 ブティヨガ 11:30 - 12:30	14 HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 ボディメイクyoga 16:00 - 17:00 体あたためyoga 17:15 - 18:15	15 サンデーモーニングヨガ 7:15 - 8:00 HOTおはようヨガ 8:30 - 9:30 HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
16 HOTパワーヨガ 13:00 - 14:00	17 アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	18 美胸Up Yoga 10:30 - 11:30 シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	19 バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00 HOT快眠ヨガ 19:30 - 20:30	20 HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15 ブティヨガ 11:30 - 12:30	21 HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	22 HOTリラックスヨガ 12:00 - 13:00 HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15
23 Vital HIIT 11:30 - 12:15 シンプルヨガ 13:00 - 14:00 リズムで体操 16:45 - 17:45	24 アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 HOTエクササイズヨガ 19:30 - 20:30	25 巡りヨガ 10:30 - 11:30 シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 HOT美尻エクササイズ 19:30 - 20:15	26 HOT上向き美尻ヨガ 11:00 - 12:00 HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30	27 HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 芝生15分レッスンボールストレッチ 11:00 - 11:15 ブティヨガ 11:30 - 12:30	28 HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30	