

# — マグマスタジオ 6月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	◆ 今月の休館日 → 6月22日 (水)							
8:00	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★～★★★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★～★★★★	New! 8:15～9:15 ベーシックヨガ eRii ★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★～★★★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★～★★★★	★ 8:15～9:15 ayaの スペシャルマグマヨガ ★★～★★★★	8:30～9:30 中島史恵の 特別メニュー (初心者向け)	8:15 8:30
9:00								9:00
10:00	9:45～10:45 ビューティー キックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のクラスです)	9:45～10:45 美姿勢リリース& ボディワーク megumi ★★	9:45～10:45 パワーヨガ 野島裕子 ★★★	9:45～10:45 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	9:45～10:45 ベーシックヨガ eRii ★★	9:45～10:45 ベーシックヨガ eRii ★★	9:45～10:45 ビューティーフローヨガ ASAKO ★★	10:00
11:00	11:00～13:15 マグマパーソナル&溶岩浴タイム ※溶岩浴タイムはパーソナルトレーニングのご予約のお客様を優先となります。 何卒ご理解のほどよろしくお願ひします。					11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴タイム ※溶岩浴タイムはパーソナルトレーニングのご予約のお客様を優先となります。 何卒ご理解のほどよろしくお願ひします。		11:00
12:00						12:15～13:15 美骨盤調整 yuni ★★	12:15～13:15 美トレ&美脚ストレッチ Kayano ★★	12:00
13:00								13:00
14:00	13:45～14:45 ビューティー ピラティス YUKA ★★★	13:45～14:45 かんたんBody make — 筋膜リリース — Tomomi ★★	13:45～14:45 ベーシックヨガ eRii ★★～★★★	13:45～14:45 ビューティーピラティス eRii ★★	13:45～14:45 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ YUCA ★★	13:30～14:30 ストレッチヨガ 侑 ★★～★★★	14:00
15:00	15:00～16:00 ビューティーフローヨガ Rin ★★	15:00～16:00 ビューティーステップ& RAKUDA kayano ★★★	New! 15:00～16:00 ディープリラクسسヨガ Kaori ★	15:00～16:00 ビューティーピラティス Rin ★★	New 15:00～16:00 筋膜リリース MISAKI ★★	15:30～16:30 ビューティーフロアバレエ Akira ★★	15:30～16:30 かんたんBody make — 筋膜リリース — Tomomi ★★	15:00
16:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム			16:00
17:00						17:00～18:00 筋膜リリース FUMI ★	17:00～18:00 中島史恵の ビューティシェイプ&ヨガ ★★～★★★★	17:00
18:00	17:45～18:45 6/6.20 逆メソッドヨガ ★★ Kaori 6/13.27 逆メソッドヨガ★★ 川田美絵子	17:45～18:45 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★	17:45～18:45 美トレ&美脚ストレッチ Kayano ★★	17:45～18:45 ビューティーベーシックヨガ ★ MISAKI 6/9.23 バレエストレッチ ★ RISA	17:45～18:45 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★～★★★★	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start		18:00
19:00	19:30～20:30 ディープリラクسس yuki ★	19:30～20:30 6/7.21 ビューティーベーシックヨガ★★ MISAKI	19:30～20:30 6/1.15.29 バレエストレッチ ★ RISA	19:30～20:30 6/2.16.30 逆メソッドヨガ ★ 川田美絵子	19:30～20:30 6/3.17 ストレッチヨガ ★～★★★ 侑			19:00
20:00		6/14.28 美骨盤調整ヨガ ★～★★★ mayumi	6/8 フローヨガ ★★ yuki	6/9.23 ストレッチフローヨガ ★★ YUCA	6/10.24 ディープリラクسس ★ yuki			
21:00	♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。							21:00

