

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 9月23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 ★～★★★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★～★★	★ 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	9:45～10:35 ビューティー キックボクシング バンゲリングベイ ★★★ (50分のクラスです)	New! 9:45～10:45 美尻トレ&筋膜リリース megumi ★★	9:45～10:45 パワーヨガ 野島裕子 ★★★	9:45～10:45 骨盤調整 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 ★★	9:00 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いたします。 何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。					11:00～12:00 マグマパーソナルレッスン ※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いたします。 何卒ご理解のほどよろしくお願い致します。		11:00
12:00						12:15～13:15 ビューティー ダイエットヨガ miyon ★★	♥ 12:10～13:10 逆メソッド (フロー&リストラティブ) chihana ★～★★★★	12:00
13:00	13:30～14:30 ビューティー ピラティス YUKA ★★★	13:30～14:30 ビューティーフローヨガ Tomomi ★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ eRii ★★	13:30～14:30 ビューティデトックスヨガ eRii ★★	13:30～14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30～14:30 フロールーシー Meg. ★★	13:30～14:30 美尻トレーニング FUMI ★★★	13:00
14:00	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(定員10名) kayano ★★★	15:00～16:00 RAKUDA FUMI ★★	15:00～16:00 ベーシックヨガ Rin ★★	15:00～16:00 ビューティー デトックスフロー 清水あや ★★	15:30～16:30 ビューティーフロアバレエ Akira ★★	15:30～16:30 ビューティーフロー Tomomi ★★	14:00
15:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム							15:00
16:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム							16:00
17:00	17:15～17:45 マグマスタジオ 清掃タイム					17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★	♥ 17:00～18:00 中島史恵の逆メソッドヨガ ★★	17:00
18:00	17:45～18:45 ビューティー フロアバレエ ★～★★ AKIRA	♥ 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 RAKUDA FUMI ★★	♥ 17:45～18:45 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★～★★★★			18:00
19:00	19:30～20:30 1・3・5週 yuki ディープリラックス★	19:30～20:30 1・3・5週 野島裕子 パワーヨガ★★★	19:30～20:30 1・3・5週 RISA バレエストレッチ★	19:30～20:30 1・3・5週 Kayano 美脚ストレッチ★★	19:30～20:30 1・3・5週 侑 ベーシックヨガ★			19:00
20:00	♥ 2・4週 川田 美絵子 逆メソッドヨガ★★	New! 2・4週 mayumi 美骨盤調整ヨガ★～★★	2・4週 AKEMI ストレッチダンス★★	2・4週 ナナ ピラティス★★	2・4週 miyon 夜ヨガ★★	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start		20:00
21:00								

祝日スケジュール

	9/21(月)		9/21(月)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ ★★～★★★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ&骨盤調整 Yoshiko ★★	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分のレッスン)
11:00			
12:00	12:00～13:15 初めての空中ヨガ Keiko ★	12:00	12:15～13:15 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
13:00			
14:00	13:45～14:45 インサイドフローヨガ maie ★～★★★ (60分間のクラスです)	13:30	13:30～14:30 ビューティーピラティス YUKA ★★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 ビューティーフロアバレエ AKIRA ★★	15:30	15:30～16:30 美尻トレ&筋膜リリース megumi ★★
17:00	上記レッスンは バレエシューズか 靴下を履いてレッ スンを行います。	17:00	17:00～18:00 ビューティーフロアバレエ AKIRA ★★
18:00			
19:00			

	9/21(火)		9/21(火)
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ ★★～★★★★
9:00			
10:00	10:15～11:30 空中ヨガ&骨盤調整 Yoshiko ★★	10:00	9:45～10:45 美尻トレ&筋膜リリース megumi ★★
11:00			
12:00	12:00～12:50 ビューティーキックボクシング パンゲリングベイ ★★★ (50分のレッスン)	12:00	12:15～13:15 美骨盤調整 Yoshiko ★★
13:00			
14:00	13:45～15:00 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) ★	13:30	13:30～14:30 ビューティーフローヨガ Tomomi ★★
15:00			
16:00	15:30～16:45 空中ヨガ& ビューティーフロー Tomomi ★★	15:30	15:30～16:30 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★
17:00		17:00	17:00～18:00 パワーヨガ 野島 裕子 ★★★
18:00			
19:00			

上記日程は祝日スケジュールと

なっております。

レッスン開始時刻など

平日とは異なりますのでお気をつけ下さい。

♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。

★ 布を使用しないクラスです。

◆ 空中(布を使用)での動きが少ないクラスです。逆転ポーズ・シャバアーサナは行います。

