

— マグマスタジオ 7月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	◆ 今月の休館日 → 7月22日 (金)							
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 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	9:45～10:45 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 ★★	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 ビューティデトックスヨガ eRii ★★	13:45～14:45 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30～14:30 ベーシックフローヨガ 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 ★★★	📖 15:00～16:00 ディープリラックスヨガ Kaori ★	📖 15:00～16:00 ビューティーピラティス Rin ★★	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 7/4 逆メソッドヨガ ★★ Kaori 📖 7/11.25 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 📖 7/14.28 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 ディープリラックス yuki ★	19:30～20:30 7/5.19 ビューティーベーシックヨガ★★ MISAKI	📖 19:30～20:30 7/6.20 バレエストレッチ ★ RISA	📖 19:30～20:30 7/7.21 逆メソッドヨガ ★ 川田美絵子	📖 19:30～20:30 7/1-15-29 ストレッチヨガ ★～★★ 侑			19:00
20:00		7/12.26 美骨盤調整ヨガ ★～★★ mayumi	7/13.27 フローヨガ ★★ yuki	7/14.28 ストレッチフローヨガ ★★ YUCA	7/8 ディープリラックス ★ yuki			20:00
21:00	📖 逆メソッドを取り入れたクラスです。							21:00



●ご予約・お問い合わせ
 03-6416-0625
 【営業時間】月～金 8:00～21:00
 土日祝 8:15～18:30
 (電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)

♥プログラムについて♥
 ★は強度です。
 ※avityの空中ヨガは、基本アクロバティックなものを
 入れないストレッチ要素の高いクラス構成
 となっております。
 強度等が不安な方は、予めスタッフへ
 お問い合わせください。

♥代行について♥
 代行情報はHPに
 掲載いたします。
 当日・前日の緊急代行は
 お電話にて

7/18(月)祝			
	マグマ		暖スタ
8:00	★ 8:15～9:15 ayaのスペシャルヨガ aya ★★～★★★★	8:15	
9:00			
10:00	9:45～10:35 ビューティーキックボクシング パンゲリングベイ 堀哲 ★★★	10:15	
11:00	11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴		
12:00	12:15～13:15 中島史恵のビューティー シェイプ&ヨガ 中島史恵 ★★～★★★★	12:00	12:00～12:50 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★★～★★★★
13:00			
14:00	13:30～14:30 ビューティーストレッチ SAYURI ★★	13:45	13:45～15:00 空中ヨガ&ストレッチ YUKA ★★
15:00			
16:00	15:30～16:30 ビューティーピラティス YUKA ★★★	15:30	15:30～16:45 空中ヨガ&コンディショニング Kaori ★
17:00	17:00～18:00 ディープリラックスヨガ Kaori ★	17:00	★ 17:00～18:00 インサイドフロー 野島裕子 ★★★
18:00			

- ◆ 逆メソッドを取り入れたクラスです。※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いします。
- ★ 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。

