

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 10月22日 (木)							
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)	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なります。 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なります。 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								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(定員10名) kayano ★★★★	15:00～16:00 RAKUDA FUMI ★★	New! 14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ベーシック) 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 ★★	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	17:15～17:45 マグマスタジオ 清掃タイム							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 ★～★★★★	17:00～18:00 ベーシックデトックスヨガ REINA ★～★★	17:00～18:00 中島史恵の逆メソッドヨガ ★★	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 楠 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★★	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★★			20:00
21:00	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start							21:00
22:00								22:00

