

	月	火	水	木	金	土	日
7:45	◆ 今月の休館日 → 4月23日(月) ◆ GW期間中のスケジュールは別途ご案内しております。						
8:00	8:15～9:15 ビューティー デトックスヨガ aya ★★★	8:15～9:15 ビューティー フローヨガ aya ★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★★	8:15～9:15 モーニング デトックスヨガ aya ★★★	8:15～9:15 ビューティー バレエストレッチ まりな ★★	8:30～9:30 ビューティー デトックスヨガ aya ★★★	8:30～9:30 ベーシックストレッチ Lily ★
9:00	New! 9:30～10:30 美スト&トレーニング 和氣 ★★	9:30～10:20 ビューティー キックボクシング by/パンダリングハイ ★★★★ (50分間のクラスです)	9:30～10:30 ビューティー ピラティス ナナ ★★★★	9:30～10:30 美姿勢トレーニング 本間洋平 ★★★★	9:30～10:30 ビューティー フローヨガ aya ★★	10:00～11:00 ベーシックヨガ AKIKO ★	10:00～11:00 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★
10:00			New! 11:00～12:00 美スト&トレーニング ザウルス ★★★★	11:00～12:00 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	11:00～12:00 ベーシックヨガ FUMI ★		
11:00	11:00～12:00 ビューティー ダイエットヨガ 奈奈 ★★	11:00～12:00 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★				12:00～13:00 フローラーシー (タイ式ヨガ) Meg ★★	12:00～13:00 ビューティー ダイエットヨガ ASAKO ★★
12:00	12:45～13:45 ピラティス YUKA ★★★★	12:45～13:45 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) Meg ★★	12:45～13:45 ビューティー ダイエットヨガ michi ★★	12:45～13:45 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★	12:45～13:45 美脚トレーニング YUKA ★★★★	13:30～14:30 オリジナルヨガ MAKI ★★	13:30～14:30 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★★
13:00							
14:00	14:30～15:30 美背調整ヨガ Keiko ★	14:30～15:30 リズム&ステップ kayano ★★★★	14:30～15:30 美背調整ヨガ Rie ★	14:30～15:30 ビューティー フローヨガ chihana ★★	14:30～15:30 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★	15:30～16:30 ビューティー フローヨガ 明日美 ★	15:30～16:30 美尻トレーニング emi ★★★★
15:00		New! 16:15～17:15 美スト&トレーニング ザウルス ★★★★	16:15～17:15 ビューティー フローヨガ aya ★★	New! 16:15～17:15 ヨガ&ピラティス Tomomi ★★★★	16:15～17:15 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★		
16:00	16:15～17:15 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★					17:00～18:00 美背調整ヨガ chihana ★★★★	17:00～18:00 美背調整ヨガ yuki ★
17:00							
18:00	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	18:30～19:30 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★	18:30～19:30 ビューティーシェイプ 中島史恵 ★★★★
19:00	店頭・お電話で受付致します。マグマパーソナルは前週水曜までに要予約。溶岩浴は毎週日曜から翌週予約開始。また当日キャンセルは全額負担とさせて頂いておりますのであらかじめご了承ください。						
20:00	19:15～20:15 ビューティー ダイエットヨガ aya ★★★	19:15～20:15 ビューティー ダイエットヨガ 明日美 ★★	New! 19:15～20:15 美姿勢トレーニング AZUSA ★★	19:15～20:15 ビューティー ピラティス ナナ ★★★★	19:15～20:15 ベーシックヨガ FUMI ★★		
21:00	20:30～21:30 美背調整ヨガ Yuni ★	20:30～21:30 マインドフルネス ヨガ 水野美美 ★	20:30～21:30 ビューティー フローヨガ yuki ★★	20:30～21:30 夜ヨガ 野島裕子 ★★	20:30～21:30 リズム&ステップ AKEMI ★★★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日(翌月1日～15日) 毎月10日(当月16日～末日)	
22:00							

	4/29(日)	4/30(月)	5/1(火)	5/2(水)	5/3(木)	5/4(金)	5/5(土)	5/6(日)	
7:45	☆ゴールデンウィーク 特別スケジュール								
8:00									8:15
8:30	8:30～9:30 ビューティー リラククス michi ★	8:30～9:30 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★	8:15～9:15 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★★	8:30～9:30 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★	8:30～9:30 ベーシックヨガ FUMI ★★	8:30～9:30 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★	8:30～9:30 ベーシックストレッチ Lily ★	8:30
9:00									9:00
10:00	10:00～11:00 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★	10:00～11:00 ビューティー 経路ヨガ 奈奈	9:30～10:20 ビューティー キックボクシング by/バンゲリングベイ ★★★ (50分間のクラスです)	9:30～10:30 ビューティー ピラティス ナナ ★★★	10:00～11:00 美姿勢トレーニング 本間洋平 ★★★	10:00～11:00 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★	10:00～11:00 ベーシックヨガ AKIKO ★	10:00～11:00 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★	10:00
11:00			11:00～12:00 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★	11:00～12:00 美スト&トレーニング ザウルス ★★★					11:00
12:00	12:00～13:00 ビューティー ダイエットヨガ Yuni ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ FUMI ★★			12:00～13:00 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	12:00～13:00 ベーシックヨガ FUMI ★★	12:00～13:00 ヨガフロー FUMI ★★	12:00～13:00 ビューティー ダイエットヨガ ASAKO ★★	12:00
13:00			12:45～13:45 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) Meg. ★★	12:45～13:45 ビューティー ダイエットヨガ michi ★★					13:00
14:00	13:30～14:30 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	13:30～14:30 ピラティス YUKA ★★★			13:30～14:30 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★	13:30～14:30 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:30～14:30 ベーシックヨガ FUMI ★★	13:30～14:30 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★	14:00
15:00			14:30～15:30 リズム&ステップ kayano ★★★	14:30～15:30 美骨盤調整ヨガ Rie ★					15:00
16:00	15:30～16:30 美尻トレーニング emi ★★★	15:30～16:30 美骨盤調整ヨガ Keiko ★★			15:30～16:30 ビューティー フローヨガ chihana ★★	15:30～16:30 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★	15:30～16:30 ビューティー フローヨガ 明日美 ★	15:30～16:30 美尻トレーニング emi ★★★	16:00
17:00	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ yuki ★	17:00～18:00 体幹トレーニング (ラクダ) kayano ★★	16:15～17:15 美スト&トレーニング ザウルス ★★★	16:15～17:15 ビューティー ダイエットヨガ AYU ★★		17:00～18:00 ヨガ&ピラティス Tomomi ★★★	17:00～18:00 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ chihana ★★★	17:00
18:00			17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	17:45～18:45 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム					18:00
19:00	18:30～19:30 ビューティーシェイプ 中島史恵 ★★★	18:30～19:30 チャクラヨガ Yuni ★			18:30～19:30 ピラティス ナナ ★★★	18:30～19:30 リズム&ステップ AKEMI ★★★	18:30～19:30 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★	18:30～19:30 ビューティーシェイプ 中島史恵 ★★★	19:00
20:00			19:15～20:15 ビューティー ダイエットヨガ 明日美 ★★	19:15～20:15 美姿勢トレーニング AZUSA ★★					
21:00	◆ご予約開始日◆ 毎月25日 (翌月1日～15日) 毎月10日 (当月16日～末日)								



●ご予約・お問い合わせ
03-6416-0625

【営業時間】 月～金 8:00～22:15 / 土日 8:15～20:15
 祝日 8:00～20:45
 (電話受付終了は、閉店時間の15分前です。)
 ※祝日は、マグマ・暖スタそれぞれの最終レッスンがウロコースとなります。

♡プログラムについて♡
 ★は強度です。
 インストラクターにより多少強度が変わるプログラムもございます。

♡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
 お電話にてお知らせいたします。

マグマスタジオ5月

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 5月22日 (火) ◆GW期間中のスケジュール (4/29～5/6) は別途ご案内しております。							
8:00	8:15～9:15 ビューティー デトックスヨガ aya ★★★	8:15～9:15 ビューティー フローヨガ aya ★★	8:15～9:15 朝ヨガ AKIKO ★★	8:15～9:15 モーニング デトックスヨガ aya ★★★	8:15～9:15 ビューティー パレオストレッチ まりな ★★	8:30～9:30 ビューティー デトックスヨガ aya ★★★	8:30～9:30 ベーシックストレッチ Lily ★	8:15 8:30
9:00	9:30～10:30 美スト&トレーニング 和氣 ★★	9:30～10:20 ビューティー キックボクシング by/ンゲリングベイ ★★★★ (50分間のクラスです)	9:30～10:30 ビューティー ピラティス ナナ ★★★★	9:30～10:30 美姿勢トレーニング 本間洋平 ★★★★	9:30～10:30 ビューティー フローヨガ aya ★★	10:00～11:00 ベーシックヨガ AKIKO ★	10:00～11:00 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★	9:00 10:00
11:00	11:00～12:00 ビューティー 経絡ヨガ 奈奈 ★★	11:00～12:00 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★	11:00～12:00 美スト&トレーニング ザウルス ★★★★	11:00～12:00 ビューティー フローヨガ Tomomi ★★	11:00～12:00 ベーシックヨガ FUMI ★			11:00
12:00						12:00～13:00 フロールーシー (タイ式ヨガ) Meg. ★★	New 12:00～13:00 ビューティー フローヨガ ASAKO ★★	12:00
13:00	12:45～13:45 ピラティス YUKA ★★★★	12:45～13:45 ルーシーダットン (タイ式ヨガ) Meg. ★★	12:45～13:45 ビューティー ダイエツトヨガ michi ★★	12:45～13:45 ビューティー ダイエツトヨガ AYU ★	12:45～13:45 美脚トレーニング YUKA ★★★★	13:30～14:30 オリジナルヨガ MAKI ★★	13:30～14:30 美トレ(体幹) 本間洋平 ★★★★	13:00
14:00	14:30～15:30 美骨盤調整ヨガ Keiko ★	14:30～15:30 リズム&ステップ kayano ★★★★	14:30～15:30 美骨盤調整ヨガ Rie ★	14:30～15:30 ビューティー フローヨガ chihana ★★	14:30～15:30 体幹トレーニング (ラクダ) keiko ★★			14:00
15:00						15:30～16:30 ビューティー フローヨガ 明日美 ★	15:30～16:30 美尻トレーニング emi ★★★★	15:00
16:00	16:15～17:15 ビューティー 美脚ストレッチ kayano ★★	16:15～17:15 美スト&トレーニング ザウルス ★★★★	16:15～17:15 ビューティー フローヨガ aya ★★	16:15～17:15 ヨガ&ピラティス Tomomi ★★★★	16:15～17:15 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★			16:00
17:00						17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ chihana ★★★★	17:00～18:00 美骨盤調整ヨガ yuki ★	17:00
18:00	17:45～18:45 マグマパーソナル & 溶岩浴タイム ※店頭・お電話で受付致します。 マグマパーソナルは前週水曜までに要予約。溶岩浴は毎週日曜から翌週予約開始。 また当日キャンセルは全額負担とさせて頂いておりますのであらかじめご了承ください。							
19:00	19:15～20:15 ビューティー ダイエツトヨガ aya ★★	19:15～20:15 ビューティー ダイエツトヨガ Meg. ★★	19:15～20:15 フロールーシー (タイ式ヨガ) Meg. ★★	19:15～20:15 ビューティー ピラティス ナナ ★★★★	19:15～20:15 ベーシックヨガ FUMI ★★	18:30～19:30 ハリウッド マグマヨガ Rin ★★	18:30～19:30 ビューティーシェイプ 中島史恵 ★★★★	19:00
20:00	20:30～21:30 美骨盤調整ヨガ Yuni ★★	20:30～21:30 美姿勢トレーニング AZUSA ★★	20:30～21:30 ビューティー フローヨガ yuki ★★	20:30～21:30 夜ヨガ 野島裕子 ★★	20:30～21:30 リズム&ステップ AKEMI ★★★★	◆ご予約開始日◆ 毎月25日 (翌月1日～15日) 毎月10日 (当月16日～末日)		21:00
22:00								22:00

【avity 5月代行・休講】

代行日	時間	代行前カテゴリー	インストラクター		代行後カテゴリー	インストラクター
5/4	13:45	ボクシングエクササイズ	茂呂	→	ボクシングエクササイズ	岸
5/6	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ&骨盤調整	Mayumi先生
5/8	19:00	空中ヨガ&ベーシック	michi	→	空中ヨガ&ストレッチ	KAEDE
5/11	20:45	空中ヨガ&ムーンヨガ	megumi	→	空中ヨガ&デトックス	Asako先生
5/11	19:00	空中ヨガ&ストレッチ	chihana	→	空中ヨガ&ストレッチ	yoshimi先生
5/13	18:30	空中ヨガ&ベーシック★★	明日美	→	空中ヨガ&筋膜リリース★★	Miyu
5/17	19:00	空中ヨガ&メディテーション	Cake	→	空中ヨガ&ストレッチ	Megumi
5/17	20:30	美トレ美ストレッチ	和氣光春	→	空中ヨガ&メローフロー	FUMI先生
5/20	15:30	空中ヨガ&アシュタンガ	Emmy	→	空中ヨガ&デトックス	Asako
5/24	19:00	空中ヨガ&メディテーション	Cake	→	空中ヨガ&メディテーション	奈々
5/30	20:30	空中ヨガ&美ストレッチ	本間洋平	→	空中ヨガ&美ストレッチ	yoshimi