

— マグマスタジオ 10月 —

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------|---------------------------------|-------|
| 7:00 | ◆ 今月の休館日 → 10月24日(月) | | | | | | | | | |
| 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 | 9:45～10:35 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 ASAHO ★★ | 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&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 | | | | | | 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 | | | | | | 13:30～14:30 ベーシックフローヨガ YUCA ★★ | 13:30～14:30 ストレッチヨガ 侑 ★★★ | 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 ★★★ | | | 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 ディープリラクسس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 10/14.28 ストレッチフローヨガ★ REINA | 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 ビューティエイブ&ヨガ ★★★★★ | 17:00 | | |
| 18:00 | 17:45～18:45 10/3.17.31 逆メソッドヨガ ★★ Kaori 10月は無し 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 10/13.27 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 ★★★★★ | | | 18:00 | | |
| 19:00 | ◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start | | | | | | | 19:00 | | |
| 20:00 | 19:30～20:30 ディープリラクسس yuki ★ | 19:30～20:30 ビューティーベーシックヨガ★★ MISAKI 10/4.18 | 19:30～20:30 バレエストレッチ ★ RISA 10/5.19 | 19:30～20:30 逆メソッドヨガ ★ 川田美絵子 10/6.20 | 19:30～20:30 ストレッチヨガ ★～★★★ 侑 10/7.21 | | | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | | | 10/11.25 美骨盤調整ヨガ ★～★★★ mayumi | 10/12.26 フローヨガ ★★ yuki | 10/13.27 ストレッチフローヨガ ★★ YUCA | 10/14.28 ディープリラクسس ★ yuki | 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

| 10/10(月)祝 | | | |
|-----------|---|-------|--|
| | マグマ | | 暖スタ |
| 8:00 | ★ 8:15～9:15 ayaのスペシャルマグマヨガ aya ★★～★★★★ | | |
| 9:00 | | | |
| 10:00 | 9:45～10:35 ビューティキックボクシング バンゲリングベイ 堀哲 ★★★ (50分のクラスです) | 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 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★ | 12:00 | 12:00～13:15 空中ヨガ&体幹トレーニング Yosiko ★★ |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★ | 13:45 | 13:45～15:00 空中ヨガ&美脚トレーニング YUKA ★★ |
| 15:00 | ◆ 15:30～16:30 ディープリラクソスヨガ yuki ★ | 15:30 | ◆ 15:30～16:45 空中ヨガ&コンディショニング Kaori ★ |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | ♥ 17:00～18:00 逆メソッドヨガ Kaori ★★ | 17:00 | ★ 17:00～18:00 インサイドフローヨガ 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。