

— マグマスタジオ 1月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 1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 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 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 ビューティーフロアヨガ 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いたします。 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 1/16-30 美トレ&美脚ストレッチ★ Kayano 1/9, 23 ディープストレッチフロー★★★ chihana	12:00
13:00						13:30～14:30 ベーシックフロー 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 ビューティーフロアヨガ Rin ★★	15:00～16:00 ビューティーステップ& RAKUDA kayano ★★★★	New! 15:00～16:00 ビューティー デトックスフロアヨガ Mei ★★	15:00～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (リンパ促進ヨガ) Rin ★~★★★★	New! 15:00～16:00 ビューティー デトックスフロアヨガ Mei ★★	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
16:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム							16:00
17:00	16:15～17:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム					17:00～18:00 筋膜リリース FUMI ★★	♥ 17:00～18:00 中島史恵の ビューティーシェイプ&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 筋膜リリース 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 ディープリラックス ★ Yuki	19:30～20:30 1・3・5週 パワーヨガ ★★ 野島裕子	♥ 19:30～20:30 1・3・5週 バレエストレッチ ★ RISA	♥ 19:30～20:30 1・3・5週 逆メソッドヨガ★ 川田美絵子	♥ 19:30～20:30 1・3・5週 ストレッチヨガ ★~★★★ 侑	◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00~start		19:00
20:00	♥ 2・4週 逆メソッドヨガ ★★ 川田美絵子	2・4週 美骨盤調整ヨガ ★~★★★ mayumi	2・4週 ディープリラックスヨガ ★ Yuki	2・4週 ビューティフロアヨガ ★★ YUCA	2・4週 ディープリラックス ★ Yuki			
21:00								21:00

♥逆メソッドを取り入れたクラスです。



●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

		1/10(月)	
		暖スタ	マグマ
8:00			★ 8:15～9:15 ビューティーベーシックヨガ MISAKI ★★
9:00			9:45 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 ★★★ (50分のクラス)
10:00	10:15～11:15 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★		11:00 11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴
11:00			12:00 12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整 Keiko ★～★★
12:00	13:45～15:00 空中ヨガ&ストレッチ Yuka ★★		13:30 13:30～14:30 骨盤調整ヨガ&ラクダ Keiko ★★
13:00			15:30 15:30～16:45 逆メソッドヨガ 川田美絵子 ★～★★
14:00			17:00 17:00～18:00 ビューティフロアバレエ Akira ★～★★
15:00			
16:00			
17:00			
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。

