

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 1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 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 美骨盤調整 yuni ★★	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 コアヨガ エイミー ★～★★	13:00 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 ★★★	New! 15:00～16:00 RAKUDA& ストレッチポール FUMI ★	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パレエ Akira ★★	15:30～16:30 ビューティーフロー 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	16:15～17:15 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 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 ★★	17:00
18:00	17:45～18:45 ビューティー フロアパレエ 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 ★★	New! 17:45～18:45 RAKUDA& ストレッチポール 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 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 パレエストレッチ★	19:30～20:30 1・3・5週 YUCA ビューティーデトックス★★	19:30～20:30 1・3・5週 楠 ストレッチヨガ★～★★			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 ビューティーピラティス★★	2・4週 FUMI 美尻トレーニング★★			20:00
21:00						◆ご予約開始日◆ 毎月24日 22:00～start		21:00

1/11(月)			
8:00	暖スタ	8:30	マグマ
9:00		8:15~9:15	ayaのスペシャルマグマヨ ガ★★~★★★★
10:00	10:15~11:30 ヨガトレ(美尻UP) エイミー ★★	10:00	9:45~10:35 ビューティーキックボクシング パンダリングベイ ★★★ (50分間のレッスン)
11:00		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&骨盤調整 Keiko ★~★★	13:30	13:30~14:30 体幹トレーニング (RAKUDA) Keiko ★~★★
13:00		15:30	15:30~16:30 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★
14:00	13:45~15:00 逆メソッドヨガフロー 川田 美絵子 ★~★★	17:00	17:00~18:00 ビューティー フロアバレエ Akira ★★
15:00	15:30~16:45 大人から始める パーレッスン Akira ★	18:00	
16:00		19:00	

11日(月)は短縮営業で  
特別スケジュールになっております。

平日のレッスン開始時刻とは  
異なりますので  
みなさまお間違えのないよう  
ご確認お願い致します！



♥ 逆メソッドを取り入れたクラスです。

★ 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せん。

