



daikanyama studio

●ご予約・お問い合わせ
03-6416-0625

【営業時間】
月～金 8:00～21:00
土祝 8:00～17:00
日 9:30～18:45
(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。
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。
前日の緊急代行はメール、当日はお電話にて
お知らせいたします。

— マグマスタジオ 3月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 3月22日 (水)							
8:00	★ New! 8:15～9:15 シーズナルヨガ aya ★～★★★	New! 8:15～9:15 ベーシックヨガ eRii ★	8:15～9:15 ベーシックヨガ eRii ★★	★ New! 8:15～9:15 シーズナルヨガ aya ★～★★★	New! 8:15～9:15 フローストレッチヨガ aya ★～★★★	New! 8:15～9:15 フローストレッチヨガ aya ★～★★★		8:15 8:30
9:00								9:00
10:00	9:45～10:45 モーニング ストレッチ&ヨガ 野島裕子 ★★	New! 9:45～10:45 骨盤調整ヨガ 松澤めぐみ ★★	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 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 ★★	10:00
11:00	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00～12:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	11:00
12:00	12:15～13:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	12:15～13:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	12:15～13:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	12:15～13:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	12:15～13:15 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	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								13:00
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 ★★	New! 13:45～14:45 3/1.15.29 筋膜リリース ★ FUMI 3/8 ビューティー美尻トレーニング ★～★★★ MISAKI	13:45～14:45 ビューティー デトックスヨガ eRii ★★	13:45～14:45 美脚トレーニング YUKA ★★★	13:45～14:45 ベーシックフロアヨガ YUCA ★★	13:45～14:45 ストレッチヨガ 侑 ★～★★★	14:00
15:00	15:15～16:15 ビューティー フロアヨガ Rin ★★	15:15～16:15 ビューティー ステップ&RAKUDA kayano ★★★	New! 15:15～16:15 アロマヨガ KAYU ★	15:15～16:15 ビューティー ピラティス Rin ★★	New! 15:15～16:15 ベーシックヨガ MISAKI ★★	15:30～16:30 ビューティー フロアバレエ Akira ★★	15:00～16:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	15:00
16:00							16:00～17:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:00
17:00	16:30～17:30 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:30～17:30 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:30～17:30 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:30～17:30 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	16:30～17:30 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム		17:15～18:15 中島史恵の ビューティー シェイプ&ヨガ ★～★★★	17:00
18:00	18:00～19:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	18:00～19:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	18:00～19:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	18:00～19:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム	18:00～19:00 マグマパーソナル& 溶岩浴タイム			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 3/6.20 ベーシックヨガ ★★ KAYU	19:30～20:30 3/7 ビューティーベーシックヨガ★★ MISAKI	19:30～20:30 3/1.15.29 バレエストレッチ ★ RISA	19:30～20:30 ストレッチフロアヨガ YUCA ★★	19:30～20:30 3/3.17.31 ストレッチヨガ ★～★★★ 侑			20:00
21:00	3/13.27 ディープリラックス ★ yuki	3/14.28 美骨盤調整ヨガ ★～★★★ mayumi	3/8 フロアヨガ ★★ yuki		3/10.24 ディープリラックス ★ yuki			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

土祝 8:00～18:30

日 9:30～18:45

(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

3/21(火)祝			
	マグマ		暖スタ
8:00	8:15～9:15 ベーシックヨガ eRii ★★		
9:00			
10:00	9:45～10:45 美トレ&美脚 ストレッチ Kayano ★★		
11:00	11:00～12:00 マグマパーソナル&溶岩浴	10:30	10:30～11:45 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★
12:00	12:15～13:15 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★	12:00	12:15～13:05 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)
13:00			
14:00	13:45～14:45 かんたんBody make — 筋膜リリース — Tomomi ★★	14:00	14:00～15:15 中島史恵の空中ヨガ (逆トレ) 中島史恵 ★
15:00	15:30～16:30 逆メソッドヨガ 中島史恵 ★★		
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。