

— マグマスタジオ 12月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 12月22日(水)							
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なります。 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 ★★	New! 12:15～13:15 12/5-19 美トレ&美脚ストレッチ★ Kayano 12/12-26 ディープストレッチクロー★★★ 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 ビューティーフローヨガ 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 デトックスフローヨガ Mei ★★	14:45～16:00 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 デトックスフローヨガ 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	16:15～17:15 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 ビューティフローヨガ ★★ 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。

