

# — マグマスタジオ 12月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:00	◆ 今月の休館日 → 12月22日(木)							
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 パンダリングベイ ★★★ (50分のクラスです)	9:45～10:45 美姿勢リリース& ポディワーク 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 ★★	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 ディープリラックス ヨガ Kaori ★	15:00～16:00 ビューティー ピラティス Rin ★★	15:00～16:00 12/2.16 筋膜リリース ★★ MISAKI 12/9.23 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						New! 17:00～18:00 12/3.17 ビューティー美尻トレーニング ★★★★★ MISAKI 12/10.24 ベーシックヨガ ★★ KAYU	17:00～18:00 中島史恵の ビューティシエイブ &ヨガ ★★★★★	17:00
18:00	17:45～18:45 12/5.19 逆メソッドヨガ ★★ Kaori 12/12.26 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 パレエストレッチ 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 12/5.19 ベーシックヨガ ★★ KAYU	19:30～20:30 12/6.20 ビューティーベーシックヨガ★★ MISAKI	19:30～20:30 12/7.21 パレエストレッチ ★ RISA	19:30～20:30 12/1.15 逆メソッドヨガ ★ 川田美絵子	19:30～20:30 12/2.16 ストレッチヨガ ★～★★			
21:00	12/12.26 ディープリラックス ★ yuki	12/13.27 美骨盤調整ヨガ★～★★★ mayumi	12/14.28 フローヨガ ★★ yuki	12/8 ストレッチフローヨガ★★ YUCA	12/9.23 ディープリラックス ★ yuki			21:00