

— マグマスタジオ 9月 —

	月	火	水	木	金	土	日	
7:45	◆ 今月の休館日 → 9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				♥ 9:45～10:45 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★				9:00
10:00	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 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 ★★	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 9/5-9/19 美トレ&美脚ストレッチ★★ Kayano 9/12-9/26 ディープストレッチフロー★★★ chihana	12:00
13:00						New! 13:30～14:30 ベーシックフロー YUCA ★★	New! 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 ★★	New! 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 ジャズトレーニング ORIE ★~★★	14:45～16:00 空中ヨガ&マグマヨガ (ストレッチ) 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							16:00
17:00	16:15～17:15 マグマパーソナル & 溶岩浴タイム					New! 17:00～18:00 ベーシックヨガ 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 RAKUDA 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	New 2・4週 ビューティーフローヨガ ★★ 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。

●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


9/20(月)			
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	★ 8:15～9:15 ayaのベシタルマグマヨガ ★★★★★
9:00			
10:00	♥ 10:15～11:30 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★	10:00	◆ 9:45～10:35 ビューティーキックボクシング バンゲリングベイ ★★
11:00			11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
12:00	♥ 12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Keiko ★～★★	12:00	12:15～13:15 中島史恵の ビューティーシェイプ&ヨガ ★★★★★
13:00	♥ 13:45～15:00 空中ヨガ&ストレッチ YUKA ★～★★	13:30	◆ 13:30～14:30 RAKUDA Keiko ★～★★
14:00			
15:00	♥ 15:30～16:45 ビューティーフロアバレエ Akira ★★	15:30	♥ 15:30～16:30 ビューティーフロアヨガ YUKI ★★
16:00			
17:00		17:00	♥ 17:00～18:00 ビューティーフロアバレエ Akira ★～★★
18:00			
19:00			

♥ 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せん。

		9/23(木)	
8:00	暖スタ		マグマ
		8:30	★
9:00			8:15～9:15 逆メソッドヨガ 川田 美絵子 ★★
10:00	 	10:00	9:45～10:45 骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★
	10:15～11:30 空中ヨガ&筋膜リリース Tomomi ★★		11:00～12:00 ※マグマパーソナル & 溶岩浴タイム
11:00			
12:00		12:00	12:15～13:15 ビューティデトックスヨガ eRii ★★
	12:00～13:15 空中ヨガ&骨盤調整ヨガ Yoshiko ★★		
13:00	  	13:30	13:30～14:30 中島史恵の ビューティシエイブ&ヨガ ★★～★★★★
	13:45～15:00 空中ヨガ(リンパ促進ヨガ) Rin ★～★★★		
14:00			
15:00	 	15:30	
	15:30～16:45 ミュージックフィールヨガ maie ★★～★★★★		15:30～16:30 ビューティフローヨガ Rin ★★
16:00			
17:00		17:00	 
			17:00～18:00 ベーシックヨガ FUMI ★★
18:00			
19:00			

 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せん。

