



マグマスタジオでのレッススが初めての方やしばらく運動をされていなかった方におすすめのクラスです。



ダイエットを目的とされている方におすすめのクラスです。

## 2017年 11月 マグマスタジオスケジュール 11/3(金・祝)、11/23(木・祝)は、後日別紙及びHPにてお知らせいたします。

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00							マグマde ビューティケア 9:30~10:30 kaori	9:00
10:00		マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 kimie	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 10:30~11:30 美香	マグマピラティス 10:30~11:30 MIHO	マグマde ビューティケア 10:30~11:30 MINAKO	マグマヨーガ リラックス 10:30~11:30 KYOCO	マグマヨーガ ベーシック 11:00~12:00 AIRI	10:00
11:00			12:00		12:00			11:00
12:00		12:30	マグマヨーガ デトックス30 美香	溶岩浴タイム 12:00~12:50 (含休憩)	ストレッチ ベーシック30 MINAKO	マグマピラティス 12:00~13:00 MINAKO		12:00
13:00		マグマヨーガ デトックス30 yurika		13:30			マグマヨーガ 骨盤調整 13:00~14:00 KYOCO	13:00
14:00		マグマヨーガ ベーシック 13:30~14:30 yurika	マグマピラティス 13:30~14:30 中村	マグマヨーガ デトックス30 yurika	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 chiri	マグマヨーガ 骨盤調整 13:30~14:30 美香		14:00
15:00		溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	マグマストレッチ ベーシック 15:00~16:00 中村	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 yurika	マグマヨーガ デトックス 15:15~16:15 chiri		溶岩浴タイム 14:30~15:20 (含休憩)	15:00
16:00				溶岩浴タイム 16:00~16:50 (含休憩)		マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:30~16:30 MADOKA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00~17:00 maco	16:00
17:00		溶岩浴タイム 16:30~17:20 (含休憩)	溶岩浴タイム 16:30~17:20 (含休憩)		溶岩浴タイム 17:00~17:50 (含休憩)	17:00	マグマヨーガ デトックス30 chiri	17:00
18:00						マグマde ビューティケア 18:00~19:00 chiri	マグマ セラビーボール 17:30~18:30 三浦	18:00
19:00		マグマヨーガ 骨盤調整 19:00~20:00 maco	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 ヒトミ	マグマストレッチ ベーシック 19:00~20:00 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 saori			19:00
20:00						溶岩浴タイム 19:30~20:20 (含休憩)		20:00
21:00		マグマヨーガ デトックス 20:30~21:30 Soung Emi	マグマヨーガ リラックス 20:30~21:30 horiemi	マグマヨーガ ベーシック 20:30~21:30 Rui				21:00

### 【プログラムご利用案内】

- ◇担当インストラクターが男性の場合もございますので、予めご了承くださいませ。
- ◇スケジュールは都合により、代行もしくは変更となる場合がございます。
- ◇溶岩浴タイムはインストラクターはつきません。ご利用方法は通常レッスンと同様です。
- ・・・11月からの変更箇所になります。

### 【スタジオご利用案内】

- ◇他のお客様の場所取りはご遠慮ください。
- ◇ドリンクの持ち込みはペットボトル等のフタ付きの物でお願い致します。

### 【ご予約】

マグマスタジオ 予約カウンター  
TEL 03-3446-6305

営業時間 火～土 10:00～22:00  
日・祝 9:00～20:00  
休館日 毎週月曜日(祝日の場合、営業)