




 マグマスタジオでのレッスンは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。

2018年1月 マグマスタジオスケジュール

1/3(水)、1/8(月・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								9:00
10:00							マグマde ビューティケア 10:00~11:00 kaori 	10:00
11:00		マグマde ビューティケア 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 		11:00
12:00		溶岩浴タイム 12:00~12:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 12:00~12:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 12:00~12:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 12:00~12:50 (含休憩)	マグマピラティス 12:00~13:00 MINAKO 	マグマピラティス 11:30~12:30 kaori 	12:00
13:00							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 ヒーリングデトックス 13:30~14:30 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 	溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	マグマヨーガ デトックス 15:15~16:15 chiri 	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:30~16:30 MADOKA 	溶岩浴タイム 14:30~15:20 (含休憩)	15:00
16:00							マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 Rui 	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)	溶岩浴タイム 16:45~17:35 (含休憩)	マグマde ビューティケア 17:00~18:00 chiri 		17:00
18:00		溶岩浴タイム 18:00~18:50 (含休憩)			溶岩浴タイム 18:00~18:50 (含休憩)		マグマ セラピーボール 17:30~18:30 三浦 	18:00
19:00			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 	溶岩浴タイム 18:30~19:20 (含休憩)		19:00
20:00		マグマヨーガ 骨盤調整 19:30~20:30 maco				溶岩浴タイム 20:00~20:50 (含休憩)		20:00
21:00			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。
 . . . 1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)