



















 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3月 マグマスタジオスケジュール

3/21(水・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<br>ビューティケア<br>10:00~11:00<br>kaori  | 10:00 |
| 11:00 |   | マグマde<br>ビューティケア<br>10:30~11:30<br>kimie       | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>10:30~11:30<br>美香    | マグマピラティス<br>10:30~11:30<br>MIHO                  | マグマde<br>ビューティケア<br>10:30~11:30<br>MINAKO       | マグマヨーガ<br>リラックス<br>10:30~11:30<br>KYOCO          |  | 11:00 |
| 12:00 |   | 溶岩浴タイム<br>12:00~12:50<br>(含休憩)  | 溶岩浴タイム<br>12:00~12:50<br>(含休憩)  | 溶岩浴タイム<br>12:00~12:50<br>(含休憩)  | 溶岩浴タイム<br>12:00~12:50<br>(含休憩)   | マグマピラティス<br>12:00~13:00<br>MINAKO                | マグマピラティス<br>11:30~12:30<br>kaori          | 12:00 |
| 13:00 |   |   |   |   |  |   | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>13:00~14:00<br>KYOCO   | 13:00 |
| 14:00 |   | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>13:30~14:30<br>yurika  | マグマピラティス<br>13:30~14:30<br>中村              | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>13:30~14:30<br>yurika  | マグマヨーガ<br>デトックス<br>13:30~14:30<br>chiri       | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>13:30~14:30<br>美香   |  | 14:00 |
| 15:00 |   | 溶岩浴タイム<br>15:00~15:50<br>(含休憩)  | マグマストレッチ<br>ベーシック<br>15:00~16:00<br>中村     | 溶岩浴タイム<br>15:00~15:50<br>(含休憩)  | マグマde<br>ビューティケア<br>15:00~16:00<br>chiri      | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>15:30~16:30<br>MADOKA  | 溶岩浴タイム<br>14:30~15:20<br>(含休憩)   | 15:00 |
| 16:00 |   | 溶岩浴タイム<br>16:30~17:20<br>(含休憩)  | 溶岩浴タイム<br>16:30~17:20<br>(含休憩)  |   | 溶岩浴タイム<br>16:30~17:20<br>(含休憩)   |   | マグマヨーガ<br>デトックス<br>16:00~17:00<br>Rui   | 16:00 |
| 17:00 |   |   | 溶岩浴タイム<br>17:00~17:50<br>(含休憩)  |   |  | マグマde<br>ビューティケア<br>17:00~18:00<br>chiri       |  | 17:00 |
| 18:00 |   | 溶岩浴タイム<br>18:00~18:50<br>(含休憩)  |   |   | 溶岩浴タイム<br>18:00~18:50<br>(含休憩)   |   | マグマ<br>セラピーボール<br>17:30~18:30<br>三浦     | 18:00 |
| 19:00 |   |   | マグマヨーガ<br>骨盤調整<br>19:00~20:00<br>horiemi  | マグマストレッチ<br>ベーシック<br>19:00~20:00<br>saori      |  | 溶岩浴タイム<br>18:30~19:20<br>(含休憩)  |  | 19:00 |
| 20:00 |   | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>19:30~20:30<br>maco  |   |   | マグマヨーガ<br>ヒーリングデトックス<br>19:30~20:30<br>saori  | 溶岩浴タイム<br>20:00~20:50<br>(含休憩)  |  | 20:00 |
| 21:00 |   |   | マグマヨーガ<br>リラックス<br>20:30~21:30<br>horiemi  | マグマヨーガ<br>ベーシック<br>20:30~21:30<br>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。

**【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)