

# 2018年 11月 マグマスタジオスケジュール

11/3(土・祝)、11/23(金・祝)  
は、後日別紙及びHPにてお知らせ  
いたします。

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。

	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 11:00~12:00 kimie		マグマヨーガ リラックス 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)	マグマヨーガ ベーシック 12:00~13:00 momoe	マグマピラティス 11:30~12:30 kaori	12:00
13:00							マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 KYOCO	13:00
14:00	マグマヨーガ パワーエナジー 13:30~14:30 yurika	マグマピラティス 13:30~14:30 中村 なおこ		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 ベーシック 13:30~14:30 Chiri	マグマストレッチ ベーシック 13:30~14:30 橋本 知子		14:00
15:00			溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)		溶岩浴タイム 14:30~15:20 (含休憩)	15:00
16:00						溶岩浴タイム 15:30~16:20 (含休憩)		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 16:30~17:20 (含休憩)	マグマde ビューティケア 17:00~18:00 Chiri	マグマヨーガ デトックス 16:00~17:00 Rui	17:00
18:00	溶岩浴タイム 18:00~18:50 (含休憩)						マグマ セラビーボール 17:30~18:30 三浦 真紀	18:00
19:00		マグマヨーガ ルーシーダットン 19:00~20:00 RYU		マグマヨーガ デトックス 19:00~20:00 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 saori	マグマヨーガ デトックス 18:30~19:30 Erina		19:00
20:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:30~20:30 maco							20:00
21:00		マグマストレッチ RYUオリジナル 20:30~21:30 RYU		マグマヨーガ 骨盤調整 20:30~21:30 horiemi	マグマヨーガ パワーエナジー 20:30~21:30 saori	溶岩浴タイム 20:00~20:50 (含休憩)		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をお願い致します。

## 【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)