

2019年 1月 マグマスタジオスケジュール

1/14(月・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 骨盤調整 11:00~12:00 eri	マグマピラティス 11:00~12:00 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						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 ベーシック 12:30~13:30 Maya		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 デトックス 13:30~14:30 MIKU		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 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)	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 16:30~17:20 (含休憩)	マグマde ビューティケア 17:00~18:00 Chiri	マグマde ビューティケア 17:30~18:30 柏 竜司	17:00
18:00		溶岩浴タイム 18:00~18:50 (含休憩)						18:00
19:00			マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 ARENA	マグマ セラビーボール 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 骨盤調整 18:30~19:30 Chiri		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					溶岩浴タイム 20:00~20:50 (含休憩)	20:00
21:00			マグマ リズムシェイプ 20:30~21:30 ARENA	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			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)