

2022年
10月

SPA SHIROKANE マグマスタジオ レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
9:00	マグマスタジオでのレッスンが初めての方や、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						9:00
10:00	リラックス 10:30~11:30 Sumiyo	ピラティス 10:30~11:30 美香			😊 溶岩浴タイム 10:30~11:20 (含休憩)	ビューティケア 10:00~11:00 kaori	
11:00			骨盤調整 11:00~12:00 HIYAMA	SA-KO-TSU ダイエット 11:00~12:00 Sumiyo		ピラティス 11:30~12:30 kaori	
12:00					リラックス 12:00~13:00 北風 百恵		
13:00	ボディメイク ~美姿勢~ 13:00~14:00 中村 なおこ	ビューティケア 13:30~14:30 溝畑 諒子	ヒーリングデトックス 13:30~14:30 yurika	溶岩浴タイム 13:30~14:20 (含休憩)	パワーエナジー 13:30~14:30 北風 百恵	😊 溶岩浴タイム 13:00~13:50 (含休憩)	
14:00						溶岩浴タイム 14:30~15:20 (含休憩)	
15:00	溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	😊 溶岩浴タイム 15:30~16:20 (含休憩)	溶岩浴タイム 15:00~15:50 (含休憩)	😊 溶岩浴タイム 15:30~16:20 (含休憩)	ピラティス 15:30~16:30 YUKAKO		
16:00						ヒーリングデトックス 16:00~17:00 RUI	
17:00	😊 溶岩浴タイム 17:00~17:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 17:30~18:20 (含休憩)	😊 溶岩浴タイム 17:00~17:50 (含休憩)	溶岩浴タイム 17:30~18:20 (含休憩)	セラピーボール 17:30~18:30 Maki	ベーシック 17:30~18:30 NAO	
18:00							
19:00	骨盤調整 19:00~20:00 KYOCO	デトックスフロー 19:30~20:30 柏 竜司	ステップdeシェイプ 19:30~20:30 Maki	ビューティケア 19:00~20:00 Kumiko	溶岩浴タイム 19:00~19:50 (含休憩)		
20:00							
21:00							

代行情報

※下記以外に変更があった際は別途HP等にてご案内します

日時	プログラム	担当
5日(水)	10:30~11:30 <small>【変更】ピラティス</small> ベーシック	美香 → HIYAMA
	13:30~14:30 <small>【変更】ビューティケア</small> ヒーリングデトックス	溝畑 諒子 → satoko
9日(日)	16:00~17:00 ヒーリングデトックス	RUI → 阪本
12日(水)	10:30~11:30 <small>【変更】ピラティス</small> ベーシック	美香 → satoko
14日(金)	19:00~20:00 ビューティケア	Kumiko → 柏竜司
26日(水)	13:30~14:30 <small>【変更】ビューティケア</small> ヒーリングデトックス	溝畑 諒子 → satoko
27日(木)	19:30~20:30 <small>【変更】ステップdeシェイプ</small> 骨盤調整	Maki → RUI
29日(土)	17:30~18:30 <small>【変更】セラピーボール</small> ヒーリングデトックス	Maki → HIYAMA
30日(日)	10:00~11:00 <small>【変更】ビューティケア</small> 骨盤調整	
	11:30~12:30 ピラティス	kaori → 阪本

😊 溶岩浴タイム

- 総合会員 無料
- 要予約
- タオル付

今月からの変更枠

● 祝日のスケジュールは別紙をご確認ください。

【ご予約】
マグマスタジオ 予約カウンター
☎ 03-3446-6305