






【恵比寿店ゴールデンウィークプログラム】全てのクラスは男女混合レッスンになります

	5/3(木) 憲法記念日	5/4(金) みどりの日	5/5(土) こどもの日	
8:00				8:00
9:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Yui	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15~9:15 Mayuko	マグマヨーガ デトックス 8:15~9:15 saori	9:00
10:00	マグマピラティス 9:30~10:30 平田	マグマリラクゼーション 9:30~10:30 ERICA	マグマストレッチベーシック 9:30~10:30 岡本	10:00
11:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00~12:00 ATSU	マグマピラティス 11:00~12:00 ERICA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 10:45~11:45 平田	11:00
12:00			CAPPYオリジナルストレッチ 12:00~13:00 CAPPY	12:00
13:00	マグマde美コア バランス 13:00~14:00 AKIE	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00~14:00 nemu	CAPPYオリジナルステップdeシェイプ 13:15~14:15 CAPPY	13:00
14:00				14:00
15:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30~15:30 Chizuco	マグマヨーガ パワーエナジー 14:30~15:30 nemu	マグマピラティス 14:30~15:30 HITOMI	15:00
16:00	マグマde ビューティーケア 15:45~16:45 MIYAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 15:45~16:45 KOZUE	マグマヨーガ 骨盤調整 16:00~17:00 Mayu	16:00
17:00	Chizucoオリジナル ~からだめぐりyoga~ 17:00~18:00 Chizuco	マグマステップdeシェイプ 17:00~18:00 TETSUYA	マグマヨーガ デトックス 17:30~18:30 Mayu	17:00
18:00				18:00
19:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30~19:30 RUI	マグマピラティス 18:30~19:30 平田	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00~20:00 ARENA	19:00
20:00	マグマステップdeシェイプ 19:45~20:45 Kaori	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45~20:45 horiemi		20:00
21:00				21:00

 初心者マーク：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オススメのクラスです。

-  色 → ヨガ系レッスン
-  色 → メンテナンス系レッスン
-  色 → ファンクショナル系レッスン
-  色 → 有酸素・リズム系レッスン

【ご予約】
TEL 03-5422-7822
営業時間 5/3(木)・5/4(金) 8:00~21:15
5/5(土) 8:15~20:30
ご予約開始 毎月25日

