Studio Time Schedule

2017年 8月

Body Conscious 51.5 HIROMI BODY ART × insea

全て男女混合レッスンになります

レッスン開始以降のご入室は受講不可とさせて頂きます。

TIME \ DAY	Mon	Tus	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
8:00	マグマヨーガ 骨盤調整 8:15～9:15 chiri	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15～9:15 Yumiko	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15～9:15 美香	マグマストレッチ ベーシック 8:15～9:15 平田	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15～9:15 HIRO	マグマヨーガ デトックス 8:15～9:15 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 8:15～9:15 KOZUE
9:00	ステップdeシェイプ 9:30～10:30 YUKARI	マグマ モーニングヨガ 9:30～10:30 TOMO	マグマ リズムシェイプ 9:30～10:30 由香	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 MARI	マグマヨーガ 骨盤調整 9:30～10:30 itomari
10:00							
11:00	マグマ リラクゼーション 11:00～12:00 YUKARI	マグマヨーガ デトックス 11:00～12:00 KAZU	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00～12:00 itomari	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00～12:00 あきよ	週替わり 11:00～12:00 ERICA	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 11:00～12:00 平田	マグマヨーガ デトックス 11:00～12:00 itomari
12:00						週替わり 12:30～13:30 平田	
13:00	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00～14:00 MARI	マグマピラティス 13:00～14:00 平田	マグマヨーガ パワーエナジー 13:00～14:00 KAZU	美bodyシェイプ ～Booty Boom～ 13:00～14:00 ヨシ	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 13:00～14:00 nemu		マグマde美コア バランス 13:00～14:00 RIE
14:00	マグマヨーガ ベーシック 14:30～15:30 KAZU	マグマ ビューティーケア 14:30～15:30 KYOCO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 14:30～15:30 土師恵	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	マグマヨーガ ベーシック 14:30～15:30 KAZU	マグマヨーガ ベーシック 14:30～15:30 MIYAKO
15:00							
16:00						マグマヨーガ ヒーリングデトックス 16:00～17:00 CHIEKO	マグマヨーガ デトックス 16:00～17:00 MIYAKO
17:00			Chizucoオリジナル ～からだめぐりyoga～ 17:00～18:00 Chizuco			マグマヨーガ 骨盤調整 17:30～18:30 MAYU	ステップdeシェイプ 17:30～18:30 TETSUYA
18:00	マグマピラティス 18:30～19:30 MINAKO	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30～19:30 ふみな	マグマ リラクゼーション 18:30～19:30 Chizuco	マグマヨーガ デトックス 18:30～19:30 RUI	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 18:30～19:30 KAZU		
19:00	マグマヨーガ 骨盤調整 19:45～20:45 土師恵	ステップdeシェイプ 19:45～20:45 NATSUKI	マグマde美コア シェイプ 19:45～20:45 YUKIKO	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	マグマヨーガ デトックス 19:00～20:00 MAYU	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 19:00～20:00 TOMO
20:00							
21:00	マグマ リラクゼーション 21:00～22:00 土師恵	マグマヨーガ デトックス 21:00～22:00 yoshiko	マグマヨーガ 骨盤調整 21:00～22:00 saori	マグマヨーガ ヒーリングデトックス 21:00～22:00 JUNKO	マグマde キクササイズ 21:00～22:00 Recca		
22:00							

【プログラムご利用案内】
◇各プログラムは完全予約制となっております。直接ご来店いただくか、お電話にてご予約下さい。
◇ご参加をキャンセルされる場合は必ずレッスンが始まる3時間前までにご連絡をくださいますようお願い致します。
なお、8：15～または9：30～のレッスンに関しましては、前日の営業時間内までのご連絡、または営業終了後に、各店舗留守番電話にて「お名前・キャンセル時間」をお知らせくださいますようお願い致します。期日までにご連絡いただいけない場合は、キャンセル料1,080円お支払いいただく場合がございます。
◇無断キャンセルの場合は3,400円をお支払い頂きます。

【スタジオご利用案内】
◇チェックイン時間はレッスン開始35分前とさせていただきます。
なお、8：15～、9：30～ のレッスンに関しましては、15分前とせて頂きます。
◇レッスン開始以降の参加はご遠慮いただきます。
◇プログラム終了後はすみやかにご退出ください。
◇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】
51.5× insea　恵比寿店
TEL　03-5422-7822

東京都渋谷区恵比寿3-9-20
恵比寿ガーデンイーストB1F
平日8：00～22：30
土日8：00～20：30

ご予約開始　毎月25日

★8月1日(火)短縮営業【最終レッスン11：00】
★8月11日(祝金)短縮営業【最終レッスン18：30】
★8月9日(水)休館日

燃焼マーク：ダイエットを目的とされている方へお勧めのレッスンとなっております。
初心者マーク：マグマスタジオでのレッスン受講が初めての方、または、しばらく運動をされていなかった方におススメのクラスです。